

MEDICINA **T**RADICIONAL
CHINA PARA **M**UJERES

UNA CIENCIA MILENARIA
PARA LA MUJER ACTUAL

SABINE PATZEK / KARIN HERTZER

ARKANO BOOKS

índice

Título original: *Traditionelle Chinesische Medizin für Frauen*

Traducción: René Lorenzi Zanoletty

Diseño cubierta: Javier Ayllón (Arkano Books)

© 2000. verlagsguppe Lübe GmbH & Co. KG, Bergisch Gladbach

Primera edición: enero de 2003

De la presente edición en castellano:

© Arkano Books, 2001

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid)

Tels.: 91 617 08 67

Fax: 91 617 9714

e- mail: editorial@alfaomega.es - www.alfaomega.es

Primera edición: enero de 2003

Depósito legal: M. 772-2003

ISBN: 84-89897-60-3

Impreso en España por Gráficas Cofas, S. A.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes. Código Penal). El **Centro Español de Derechos Reprográficos** (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Prólogo	II
Fundamentos de la medicina china	13
Historia y filosofía	13
El Tao	14
La teoría del Yin y del Yang	14
La energía vital Qi	15
Los «tres tesoros»	16
Otras sustancias básicas	17
Los meridianos	18
La teoría de los cinco elementos	19
Funciones de los órganos	20
El elemento madera	21
El elemento fuego	24
El elemento tierra	26
El elemento metal	28
El elemento agua	30
¿Qué significan «sano» y «enfermo» en la M. T. Ch.?	32
¿Cómo se originan las enfermedades?	32
De la práctica de los médicos y terapeutas	37
¿Cómo se hace un diagnóstico?	38
Los ocho criterios básicos	38
Los cuatro métodos clásicos de diagnóstico	39
De los síntomas al síndrome	42
¿Qué métodos terapéuticos existen?	42
Dietética	44
El elemento madera: ácido y verde	46
El elemento fuego: amargo y rojo	47
El elemento tierra: dulce y amarillo	47
El elemento metal: picante y blanco	47
El elemento agua: salado y negro azulado	48
Alimentos que calientan y alimentos que enfrían	48
Siguiendo el rastro a nuestros propios hábitos	49
Cocinar conforme a los cinco elementos	49

Terapia medicinal	50	Problemas asociados con el desprendimiento de la placenta	114
Propiedades de las medicinas	51	Dolores de sobreparto y dolores en general	115
Diversos medicamentos en una receta	53	Problemas con la vejiga y el intestino	116
Hierbas que se emplean en ginecología	54	Dificultades en la lactancia materna	118
¿Cuánto tardan en hacer efecto las medicinas?	56	Problemas psíquicos: depresión postparto	121
La acupuntura	57		
¿Qué sucede durante una sesión de acupuntura?	57	Agradecimientos	125
Los puntos de acupuntura	58		
Las agujas	58		
Métodos para localizar los puntos de sensibilidad	59		
¿Cómo se colocan las agujas en los puntos?	60		
¿Qué sientes durante la acupuntura?	60		
La electroacupuntura	61		
La acupuntura auricular	61		
La acupresión	62		
¿Cómo masajear los puntos de acupuntura?	63		
La moxibustión	64		
Ginecología general	67		
Afecciones de los órganos genitales	69		
Flujo	69		
Flujo blanco	69		
Flujo amarillento	72		
Síndrome premenstrual	72		
Problemas de la menstruación	77		
Menstruación y migraña	80		
Trastornos del ciclo femenino	86		
Ciclo acortado	86		
Ciclo prolongado	87		
Ciclo irregular	88		
Esterilidad	90		
El climaterio o menopausia	92		
Prolapso de matriz y de vejiga	95		
Medidas de apoyo en caso de tumores y cáncer	97		
Embarazo y parto	99		
Problemas durante el embarazo	100		
Náuseas y vómitos	101		
Edemas	107		
Hipertensión arterial	109		
Corrección de la postura del bebé	111		
Medidas que facilitan el parto	112		
Molestias durante el puerperio	113		

Prólogo

En Occidente, la mayoría de los ginecólogos tienen una excelente formación médica oficial, aunque dicha formación únicamente les permite aplicar tratamientos con hormonas o realizar intervenciones quirúrgicas para tratar las dolencias de sus pacientes. Hasta hoy, sólo algunos ginecólogos se han especializado además en medicinas alternativas y en los métodos terapéuticos naturistas. Y muchas mujeres son partidarias de estos métodos curativos suaves, sobre todo para aliviar las molestias del síndrome premenstrual, los dolores menstruales o las náuseas y los vómitos durante el embarazo.

Entre los métodos curativos suaves que se conocen en Occidente figuran, entre otros, la fitoterapia y la homeopatía. También la Medicina Tradicional China (M. T. Ch.) ofrece terapias eficaces, aunque eso sólo lo conocen los pocos ginecólogos que la han aplicado y las pacientes que han sido tratadas por ellos.

La Medicina Tradicional China es una ciencia médica independiente, que se practica desde hace más de 2000 años. Nos ofrece un sistema probado, con pocos efectos secundarios y buenos resultados en muchas dolencias, entre las que se incluyen las ginecológicas y la asistencia al parto (obstetricia). Está basada en un sistema filosófico que ha sido perfeccionado, completado y aplicado eficazmente durante miles de años.

¿Qué es
la M. T. Ch.?

En los últimos años se han publicado diversos estudios científicos que satisfacen las exigencias médicas occidentales, y se han dado a conocer muy buenos resultados, por ejemplo, en el caso de enfermedades dolorosas y en la asistencia al parto.

En Occidente, la M. T. Ch. se equipara, en la mayoría de los casos, con la acupuntura, a pesar de que esta forma de terapia sólo constituye una pequeña parte de lo que realmente es la medicina china. En este libro trataremos no sólo la acupuntura, sino también la dietética y la terapia medicinal utilizadas con éxito en el marco de la ginecología y de la asistencia al parto.

Dietética,
terapia
medicinal y
acupuntura

- El tema de la M. T. Ch. se introduce en esta obra mediante una extensa parte teórica que explica de forma gráfica y práctica el sistema filosófico y el trasfondo de los diferentes métodos existentes.

- En la segunda parte del libro exponemos las distintas dolencias que se dan en ginecología y en la asistencia al parto, estableciendo los paralelismos entre la mentalidad occidental y la oriental. A cada cuadro clínico le adjuntamos un diagnóstico chino y los métodos terapéuticos específicos. De esta manera te podrás informar ampliamente acerca de las posibilidades que la M. T. Ch. ofrece para las diversas dolencias.

La Medicina Tradicional China representa un sistema complejo, que se basa en un enfoque global del cuerpo humano. Los médicos y terapeutas tienen por este motivo un gran margen de actuación para tratar a sus pacientes. Se atienen a las pautas de la M. T. Ch., desarrollando no obstante un concepto de terapia individualizado para cada paciente. Por esta razón, las terapias que aparecen en este libro habrán de entenderse sólo como propuestas. Pudiera ser que tu médico o terapeuta trate tu dolencia de una manera diferente a la aquí indicada; eso dependerá de varios aspectos y de tu constitución física.

Si estás considerando la posibilidad de someterte a un tratamiento en el marco de la M. T. Ch., deberías en primer lugar ser examinada y asesorada por un médico o terapeuta formado en ella. El autotratamiento basado únicamente en las propuestas de este libro y que no recoge conocimientos médicos adicionales es del todo desaconsejable.

Sabine Patzek

Karin Hertzner

Fundamentos de la medicina china

La Medicina Tradicional China tiene su fundamento en dos escuelas filosófico-religiosas: el confucionismo y el taoísmo. Ambas escuelas surgieron alrededor del siglo VI aC., cuando en China imperaba un caos moral y político.

Historia y filosofía

Los filósofos proponían sus propias ideas sobre cómo se podría «salvar» el país y sobre cuál sería el mejor «camino» para restablecer el orden perdido. Entonces la palabra «Tao» adquirió un significado muy especial, puesto que Tao significa literalmente *camino, calle o senda*.

- Algunos filósofos se remitían a las obras del sabio chino Confucio (551-479 aC.). Los escritos más importantes del confucionismo son los así llamados *Cinco Clásicos*.
- Lao-Tse (siglo VI aC.), un contemporáneo de Confucio que había nacido unos años antes que éste, parece ser el fundador del taoísmo. A Lao Tse se le atribuye la autoría del *Tao te Ching*.

La obra más importante sobre medicina es el *Clásico interior del Emperador Amarillo [Huangdi neijing]*. Data del siglo III aC. y se atribuye al gran príncipe Huangdi. El *Clásico interior del Emperador Amarillo* muestra tanto influencias confucionistas como taoístas.

Literatura específica y lengua

Se desarrollaron dos sistemas de transcripción fonética. En los países occidentales es usual el antiguo sistema de transliteración «Wade-Giles». Así, la palabra china para camino es «Tao»; la doctrina, «taoísmo», y el tratado filosófico, *Tao te ching*. En el moderno sistema de transcripción fonética Pinyin, desarrollado por los chinos, «Tao» se convierte en «Dao»; análogamente, taoísmo es daoísmo, y *Tao te ching* se transcribe Daodejing. En este libro nos atenemos a la grafía propuesta por el sistema Pinyin; no obstante, algunos de los términos proceden de la transcripción realizada por el sistema «Wade-Giles».

Dos sistemas de transcripción fonética

El Tao



Pictograma del Tao, en chino

La filosofía china se basa, desde hace miles de años, en el conocimiento del Tao, que surgió a través de la observación de la naturaleza por parte de los hombres y por la incorporación de cada parte en el todo. Pronto descubrieron sus leyes, observaron los paralelismos entre el microcosmos y el macrocosmos, y comprendieron que el cuerpo, el espíritu y el alma eran un sistema unitario.

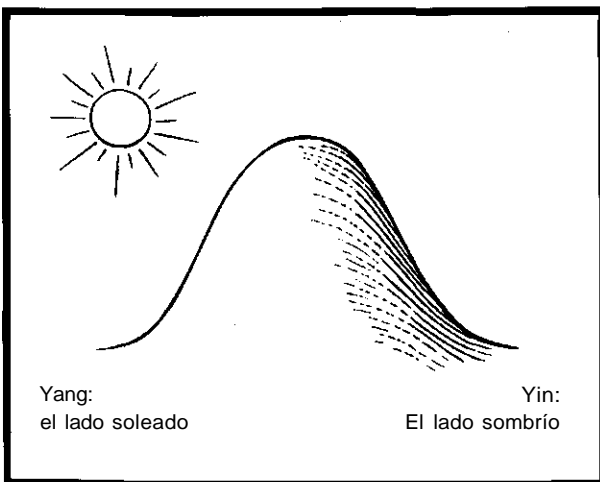
Con la palabra Tao los chinos hacen referencia al Todo, a lo Universal, al Principio que dio origen al mundo. Es la ley intrínseca que confiere un orden a la naturaleza, lo perdurable, lo imperecedero. Su símbolo es el círculo, una línea sin principio ni fin.

El Tao nos muestra el camino a seguir, ya que sólo aquel que observa las leyes de la naturaleza va en la dirección correcta y está evolucionando. Nadar contra corriente consume fuerzas y gasta energía vital.

La teoría del Yin y del Yang

Los chinos de la Antigüedad partían de la idea de que cada parte había que considerarla en relación con el Todo. Así surgió, en el siglo IV aC., una escuela de filosofía que clasificó numerosas observaciones sobre la naturaleza y también conceptos abstractos en un sistema asociativo dualista. A esta concepción del mundo (o cosmovisión) llegaron los pensadores cuando intentaron hallar una explicación para el cambio del día a la noche, de la luz a la oscuridad, de la bajamar a la pleamar. En su opinión, toda la existencia se basaba en opuestos que se distinguían claramente y que, sin embargo, se complementaban. Día y noche, bajamar y pleamar, y muchos otros fenómenos de la naturaleza, los describieron como un sistema que a través del constante flujo de las polaridades creaba una dinámica arbitraria.

Los lados soleado y sombrío de la colina



Los pensadores chinos representaron ambos opuestos con los símbolos del Yin y del Yang:

- El Yin representaba originariamente el lado sombrío de una colina. A ello se asocian cualidades como la oscuridad, el frío, la tranquilidad, la pasividad y la femineidad. Las características Yin actúan hacia abajo y hacia dentro.
- El Yang surgió para representar el lado soleado de una colina. A ello se asocian cualidades como la luz, el calor, la agitación, la actividad, la masculinidad. Las características Yang dirigen sus efectos hacia arriba y hacia fuera.

La teoría del Ying y del Yang se puede representar mediante un símbolo tradicional taoísta: el círculo como línea sin principio ni final representa el Todo, el Tao. La superficie del círculo está dividida en campos negros (Yin) y campos blancos (Yang). Las dos grandes superficies se engrosan y se estrechan. De esta manera surge una línea de separación curvada, que representa la relación dinámica del Yin y del Yang. El círculo negro contiene un círculo blanco y el círculo blanco un círculo negro, puesto que lo uno también contiene lo otro.



Símbolo del Yin y del Yang

Las mujeres y el Yin

En la medicina china se considera que en las mujeres, a causa de su constitución, predomina el Yin. Los hombres, por el contrario, tienen más características Yang. Así se explica, por ejemplo, que las mujeres sean más sensibles al frío que los hombres, que retengan más fácilmente líquido en los tejidos, o que tengan una mayor tendencia a padecer cistitis y anemia. Además, la exposición al frío y la alimentación basada sobre todo en ensaladas y comida cruda es para ellas más perjudicial que para los hombres.

La energía vital Qi

Del Todo, del Tao, surge la polaridad del Yin y del Yang. Según la teoría china, la interrelación entre estas dos fuerzas produce la energía Qi, que fluye en todas las cosas del Ser y que tiene características Yang. Al Qi del cuerpo los chinos lo denominan «Qi normal». Éste se manifiesta por su flujo en todo el organismo. Se distinguen tres fuentes de Qi normal y sólo una combinación armónica entre éstas conduce al equilibrio.

«Qi normal»

- El Qi original es el que transmiten los padres a su hijo; este Qi prenatal influye sobre la constitución del hombre. Se almacena en los riñones.
- El Qi del alimento se extrae de la comida digerida y está asociado a la sangre. Juega un papel esencial en la alimentación.
- El Qi de la respiración se acumula en la caja torácica y está asociado al pulmón y al corazón, y controla la respiración y el latido cardíaco.

El Qi normal tiene cinco funciones dentro del cuerpo:

1. Es la fuente de todos los movimientos. Forman parte de estos movimientos el respirar y el latido cardíaco, pero también el pensar, el sentir y el envejecer.
2. Protege al cuerpo de las influencias externas malignas.
3. Tiene la capacidad de transformar los alimentos ingeridos en otras sustancias como sangre, lágrimas, sudor y orina.
4. Mantiene todo en orden dentro del cuerpo; es decir, los órganos se quedan en su sitio/lugar, la sangre fluye por las venas y sólo una parte del líquido corporal se pierde.
5. Calienta las diferentes partes del cuerpo, así como el cuerpo entero.



Pictograma del Qi, en chino

Cuando el Qi normal no se encarga o no realiza las funciones que tiene encomendadas, nos encontramos ante un desequilibrio de Qi. Podemos distinguir dos tipos de desequilibrio. Por una parte, puede ser que en un órgano no haya suficiente Qi. Por ejemplo, en las mujeres la «falta de Qi en el bazo» provoca un ciclo menstrual corto, así como migrañas, náuseas y vómitos durante el embarazo; puede llegar a ocasionar incluso un desprendimiento de la placenta. Por otra, puede suceder que el Qi esté bloqueado y ya no pueda fluir libremente por el cuerpo. En las mujeres, una «depresión de Qi en el hígado» o bien un «estancamiento de Qi en el hígado» puede provocar un ciclo menstrual irregular, el síndrome premenstrual o dolores durante la menstruación. Los trastornos de la salud surgen cuando el Qi fluye en la dirección equivocada. De esta manera, por ejemplo, en las mujeres embarazadas un Qi de estómago de movimiento contrario provoca con frecuencia náuseas y vómitos.

Los «tres tesoros»

En la medicina china el Qi es uno de los «tres tesoros». Los otros dos tesoros son el *jing* y el *shen*.

El *jing*, o esencia, se puede representar como una sustancia líquida que provoca cambios, crecimiento y decadencia. Permite que tanto el cuerpo (Qi) como el espíritu (*shen*) se desarrollen. También para la reproducción es de gran importancia. El *jing* tiene dos fuentes:

- El *jing* prenatal surge en la procreación de la esencia de los riñones de los padres. Por tanto, queda fijado durante el parto y, junto con el Qi original, determina la constitución del hombre y no puede ser reemplazado.
- El *jing* postparto se obtiene de los alimentos y depende por ello de una fuerte función del bazo. Se almacena en los riñones y posibilita, por ejemplo, la adaptación del cuerpo al entorno. El *jing* postparto alimenta al *jing* prenatal.

El *jing*, naturalmente, disminuye a lo largo de la vida. La mujer que ingiere poco alimento energético y de buena calidad, aquella que gasta demasiada esencia llevando un modo de vida estresante o la que tiene partos que se suceden rápidamente envejecen antes y con mayor rapidez que otras mujeres.

El tercero de los tesoros, el *shen*, está relacionado con la ciencia humana y hace referencia a la capacidad humana de pensar, distinguir y elegir. El *shen* se forma antes del nacimiento, pero puede ser aumentado durante la vida cotidiana. El *shen* de una persona sana se puede reconocer en el brillo de sus ojos y tiene propiedades Yang (véase corazón, pág. 24).

Otras sustancias básicas

Además del Qi, el *jing* y el *shen*, la medicina china conoce otras sustancias básicas. Tales sustancias en un cuerpo sano se mantienen en equilibrio.

Los médicos chinos describen la circulación de la sangre de forma similar a como lo hacen sus homólogos occidentales. Ellos consideran que la sangre fluye por los vasos sanguíneos y por las vías, los así llamados «meridianos» (véase la página 18). En la mentalidad oriental, la ubicación exacta sólo juega un papel secundario. En el cuerpo, la sangre se origina durante la transformación de los alimentos y en este proceso participan el estómago, el bazo y el pulmón. El Qi del corazón y el Qi de la respiración son, en definitiva, los responsables de la circulación de la sangre. La sangre forma parte de las sustancias Yin.

A todos los líquidos corporales, excepto a la sangre, los denominan «jugos»; entre éstos figuran el sudor, la saliva, los jugos gástricos y la

Jing

Shen

Sangre

Jugos

orina. Los jugos humedecen y nutren el cuerpo. Por este motivo, un desequilibrio de los jugos se manifestaría, por ejemplo, en la sequedad de los labios, o en los ojos, la piel y el cabello. Lo mismo que la sangre, los jugos tienen propiedades Yin.

Los meridianos

En la medicina china se parte del hecho de que todo el cuerpo está surcado por determinadas vías. Estas vías son canales o caminos independientes que se han de distinguir de las vías sanguíneas y de los nervios. A estos canales también en castellano los denominamos meridianos.

Energía vital
y sangre

Por estos meridianos fluye la fuerza vital Qi y la sangre, que conducen la energía y las sustancias alimenticias a los distintos órganos. Una y otra vez los científicos occidentales han sentido la necesidad de demostrar empíricamente la existencia de los meridianos o de la energía que fluye a través de ellos para poder creer en su existencia. Su argumento es que sólo se puede tomar en serio aquello que se puede «medir». Por su parte, los médicos que son partidarios de la medicina china argumentan que aunque los procesos energéticos no pueden hacerse visibles, sin embargo provocan algo en el cuerpo. Explican la existencia de la energía vital en los meridianos argumentado que tampoco se puede ver de qué forma se expanden las fuerzas magnéticas, por qué órbitas circulan los planetas o por qué calles circulan a diario los autobuses municipales.

En la medicina china los meridianos se consideran invisibles, pero nadie duda, sin embargo, de su existencia. Que la energía realmente fluye por los meridianos lo puedes experimentar, por ejemplo, en la acupuntura y en la acupresión, en los que se estimulan determinados puntos de la piel (véanse las páginas. 57 y ss).

Los meridianos

Los trayectos se extienden en el cuerpo a través de un sistema bien trazado. Se compone de un total de 20 meridianos, que están entrelazados entre sí:

- Los doce meridianos principales se denominan conforme a los órganos o a los sistemas a los que suministran energía. De estos doce, seis órganos-meta o sistemas-meta tienen propiedades Yin; los restantes se asignan a la categoría Yang. Cuando, por ejemplo, se habla del meridiano del estómago, se está haciendo referencia al trayecto que abastece al órgano Yang estómago.
- Forman parte de los ocho meridianos especiales el vaso gobernador (*dumai*) y el vaso concepción (*renmai*). Los vasos son vías que almacenan energía y que en caso necesario regulan el flujo de energía en los otros meridianos. En el vaso concepción se puede produ-

cir, por ejemplo, un desequilibrio durante las primeras semanas del embarazo, pudiéndose acumular allí Qi en cantidades desproporcionadas. Las consecuencias de esta acumulación son las náuseas y los vómitos. Otro vaso se denomina *chongmai*.

Las vías se encuentran en parte justo debajo de la piel y en determinadas zonas se puede influir sobre el flujo de energía. En la medicina china se conocen 361 puntos clásicos de sensibilidad sobre los meridianos, que son denominados *shuxue*. Dicho término se compone de dos sílabas: *shu*, que significa «transmitir, transportar, inducir»; y *xue*, «hueco, cavidad».

Auxiliados por la acupuntura y la acupresión, la energía dañina puede ser expulsada a través de estos puntos de sensibilidad. Y a la inversa, por estos puntos también se puede suministrar energía hacia las correspondientes vías (véase moxibustión, páginas. 64 y 65).

La teoría de los cinco elementos

Como hemos visto, uno de los pilares fundamentales de la medicina china es la teoría del Ying y del Yang. El otro es la teoría de los cinco elementos. La ley de la generación de los cinco elementos (teoría de las cinco fases) la formuló el sabio chino Zou Yan (hacia el 300. aC.) y surgió por razones parecidas a las dieron lugar al concepto del Yin y del Yang: los hombres observaron la naturaleza e intentaron clasificar todas las cosas abstractas y concretas en un sistema lógico. Así se desarrolló una ciencia asociativa, ciencia que estaba basada en cinco símbolos.

Los modelos para los cinco elementos provienen de la misma naturaleza: madera, fuego, tierra, metal y agua. A cada uno de estos símbolos se le asignan cosas, actividades, funciones y cualidades emparentadas. Por ejemplo, cada elemento se corresponde con una determinada estación del año. Así, la madera se corresponde con la primavera; el fuego con el verano; la tierra con el final del verano; el metal con el otoño, y el agua con el invierno. De la misma manera, el cuerpo humano atraviesa cinco fases, cada una de las cuales está ligada a uno de los elementos: el nacimiento, con la madera; el crecimiento, con el fuego; el florecimiento, con la tierra; la maduración, con el metal, y la muerte, con el agua.

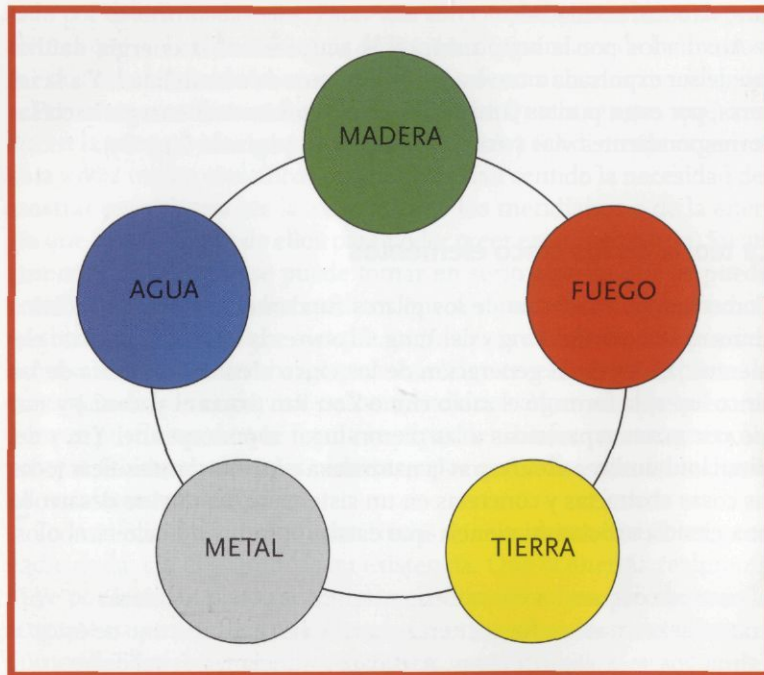
Para ilustrar los ciclos de la vida, la teoría de las cinco fases se representa mediante un modelo circular. Los cinco símbolos están dispuestos en un orden concreto, pero uno puede incorporarse al ciclo en cualquier lugar.

361 puntos
sensibles

Madera, fuego,
tierra, metal
y agua

La medicina china sostiene que existen diferentes relaciones entre los cinco símbolos. De esta manera, el Ciclo de la Generación surge cuando el modelo circular se lee en el sentido de las agujas del reloj; ahora bien, si la relación de los símbolos la establecemos en el sentido contrario, se origina el Ciclo de la Destrucción. Además, la experiencia nos enseña que las fases de transformación de la energía también se controlan recíprocamente. A fin de dilucidar los paralelismos existentes entre los símbolos, éstos se ordenan en una jerarquía de abuelos, padres e hijos.

El ciclo de los cinco elementos



Funciones de los órganos

Dentro de la concepción de la medicina occidental un órgano se considera un tejido que está generado según determinados principios y que está delimitado claramente en su entorno. Sin embargo, cuando los médicos chinos hacen referencia a un órgano, están hablando no tanto del tejido en sí, sino de toda la energía que se transporta en el correspondiente meridiano. Esta diferencia conceptual se hace patente en el lenguaje: el médico que, por ejemplo, detecta un desorden en el estómago se está refiriendo con ello a un trastorno energético en el meridiano del estómago.

A los elementos se les asignan cinco parejas de órganos distintos (un órgano Yin y un órgano Yang, respectivamente). Y, además, se añaden dos sistemas auxiliares.

- **Tierra:** bazo y estómago
- **Metal:** pulmón e intestino grueso
- **Agua:** riñones y vejiga
- **Madera:** hígado y vesícula biliar
- **Fuego:** elemento que se subdivide en «fuego» y en el denominado «fuego complementario». Al «fuego» propiamente dicho se le asignan dos órganos: el corazón y el intestino delgado. Forman parte del «fuego complementario» los sistemas auxiliares, que regulan la energía del cuerpo: pericardio/circulación y triple calentador.

El elemento madera

¿Qué papel desempeña la madera en tu vida cotidiana?

A fin de acercarte a lo que los chinos quieren decir con elemento madera, puedes preguntarte con qué frecuencia tienes contacto con la madera en tu profesión o en tu tiempo libre. Toma algunas notas y compáralas más adelante con tus apuntes sobre los otros elementos. Quizás entonces puedas advertir una falta, o un exceso, y actuar así en consecuencia para restablecer de nuevo el equilibrio.

Como palabras clave para la madera podemos considerar: muebles de madera, plantas de interior, flores y árboles, cubiertos y vajilla de madera, leña para la chimenea o el horno, juguetes de madera, papel, periódicos, revistas y libros, paseos por el parque o el bosque. ¿Qué significado tienen para ti las expresiones «tener madera», «de tal palo tal astilla» y «tocar madera»?

La madera simboliza el crecimiento, la primavera, el comienzo de la vida. Este elemento representa las visiones («¿Qué futuro nos espera?»), la creatividad, la curiosidad, el descubrimiento y la puesta en práctica de las ideas.

A la madera le corresponden los tendones y los músculos. Cuando la energía de la madera está equilibrada, puedes moverte de forma armónica y flexible; eres ágil. Con este equilibrio, te resulta fácil expresar tus necesidades y formular metas.

Energía de la madera en equilibrio

Los cinco elementos y los órganos

Elementos	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Órgano Yin:	Hígado	Corazón/sistema circulatorio	Bazo	Pulmón	Riñones
Órgano Yang:	Vesícula biliar	Intestino delgado/Triple calentador	Estómago	Intestino grueso	Veija
Función:	Visión, Planificación, Realización, investigación	Estar vivo, capacidad de experimentar emociones, autoconfianza	Estabilidad, seguridad, autarquía, reflexión	Franqueza, estructura delimitación, comunicación	Vitalidad, impulso, sexualidad, voluntad, capacidad de adaptación
Estación del año:	Primavera	Verano	Veranillo de san Miguel	Otoño	Invierno
Tiempo/Clima:	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
Órganos sensoriales:	Ojo	Lengua	Boca	Nariz	Oreja
Sentidos:	Ver	Hablar	Degustar	Oler	Oír
Sabor:	Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Color:	Verde, turquesa	Rojo, rosa	Amarillo, marrón	Bianco, gris claro	Azul, negro
Olor:	Rancio	Quemado	Aromático	A pescado podrido	Mohoso, podrido
Emoción:	Enfadado, frustración, resistencia, agresión,	Alegría, amor, depresión, nerviosismo	Simpatía, asistencia, confianza, duda	Aflicción, preocupación, aislamiento, autocompasión	Miedo, respeto, valentía, confianza íntima
Expresión:	Gritar	Reír	Cantar	Llorar	Gemir
Característica:	Uñas	Tez	Labios	Vello corporal	Cabellos
Partes del cuerpo:	Músculos, tendones	Vasos sanguíneos	Carne, tejido conjuntivo	Piel	Huesos, dientes
Líquidos corporales:	Lágrimas	Sudor	Saliva	Mucosidad	Orina
Movimiento:	Desarrollar	Crecer, florecer	Madurar, cosechar	Realizar	Conservar
Punto cardinal:	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Planetas:	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio

- El hígado (*gan*)

Al elemento madera le corresponde el hígado como órgano Yin. El hígado se encarga del movimiento uniforme y armónico de la energía vital Qi y de la sangre por todo el organismo. Se relaciona estrechamente con la digestión. En caso de trastornos, el estómago y el bazo pueden verse afectados; ésta es la razón por la que se producen dolores de estómago, malestar, eructos o diarrea. El hígado controla también la actividad de la vesícula biliar. De esta manera, los trastornos en el meridiano del hígado también influirán en la producción de bilis.

Si el hígado consigue que la energía circule suave y libremente, el hombre experimenta una armonía interior y se siente relajado. Sobre todo el enojo y la decepción influyen en el meridiano del hígado. A nivel espiritual, el hígado representa tu comienzo, es decir, es tu plan y proyecto de vida. Encarna al visionario, a aquel que desarrolla nuevas ideas, investiga, planifica y da forma.

El papel del hígado en ginecología

En las mujeres puede producirse de vez en cuando una depresión de Qi o un estancamiento de Qi en el hígado. Tal bloqueo energético puede ser causa de un ciclo irregular, del síndrome premenstrual y de dolores durante la menstruación. En las mujeres embarazadas, una depresión de Qi en el hígado puede ocasionar dificultades en la lactancia, debido a que las glándulas mamarias pueden inflamarse. «El hígado ataca al estómago», reza otro diagnóstico chino en la asistencia al parto. En este caso, las consecuencias son náuseas y vómitos.

- La vesícula biliar (*dan*)

El órgano Yang del elemento madera se corresponde con la vesícula biliar. La vesícula tiene como función la de almacenar la bilis y segregarla. Dado que el hígado también produce bilis, ambos órganos están estrechamente relacionados. Dentro de la simbología de la medicina china, la vesícula biliar representa la capacidad del hombre de tomar decisiones. Por eso un exceso de energía en la vesícula biliar puede estar relacionado con el enojo y las decisiones precipitadas. Una vesícula biliar que funciona correctamente es paradigma de paciencia, tolerancia y flexibilidad.

Armonía interior

Representa la capacidad de tomar decisiones

Elemento fuego

¿Qué papel desempeña el fuego en tu vida cotidiana?

En primer lugar, te invitamos a que reflexiones con qué frecuencia tienes contacto con el fuego. Como palabras clave de este elemento son apropiadas: velas encendidas (en el árbol de Navidad), llamas vivas, el fuego del brasero o de la chimenea, el fuego de la hoguera y el de la barbacoa. Piensa si alguna vez has tenido que «poner la mano en el fuego por alguien», has tenido que «huir del fuego», has ido a «caer en las brasas» o te han retado a «jugar con fuego». ¿Has advertido si de vez en cuando «ardes de entusiasmo» o sientes que estás «totalmente quemado»? Compara tus anotaciones con las que has hecho sobre los otros elementos.

En la medicina china el fuego está relacionado con la luz, con el sol, con el verano y con la floración. Espiritualmente se corresponde con la alegría, con el amor, con el calor humano, con la risa y con el sentimiento de felicidad. El fuego se expresa a través del habla, que es lo mismo que decir que se expresa a través de la lengua. Dos proverbios chinos nos señalan la relación directa que existe entre la lengua y el corazón: «El corazón se abre hacia la lengua» y «La lengua es el retoño del corazón». De acuerdo con esto, también el gustar y el besar pertenecen al fuego.

Las personas en las que la energía del fuego está equilibrada, por regla general, se llevan bien con sus amigos y compañeros, piensan con claridad y saben expresarse de forma comprensible. La suerte y la conciencia de uno mismo pertenecen al fuego, del mismo modo que el disfrute de la vida y del amor.

Dado que la energía del fuego es vital para el cuerpo humano, los médicos chinos subdividen el elemento fuego en dos ámbitos. Como ya hemos señalado anteriormente, al «fuego» propiamente dicho le son asignados dos órganos (el corazón y el intestino delgado) y al «fuego complementario» pertenecen los dos sistemas auxiliares de regulación de la energía (el pericardio/circulación y el triple calentador).

• El corazón (*xin*)

Al fuego pertenece el corazón, que es un órgano Yin. En el cuerpo, el corazón es el responsable de una función vital: la de bombear la sangre a través de las venas. De esta manera mantiene un intenso intercambio con todos los demás órganos. A nivel físico, espiritual y anímico, el corazón también sirve de intermediario entre los estímulos interiores y exteriores.

Alegría, amor,
risa
y felicidad

Dos órganos
y dos
sistemas
auxiliares

Según la filosofía china, el corazón guarda el espíritu del fuego, esto es, el fuego vital. El así denominado *shen* es una reproducción del Tao, del Todo. Se manifiesta en el cuerpo, en el espíritu y en el alma. Para saber si una paciente disfruta de la vida y reacciona de manera apropiada ante las diferentes situaciones que se le presentan, el médico también examina su *shen*. «La paciente tiene *shen*» significa que la sangre y la energía del corazón están en perfecto equilibrio. Quien, por el contrario, se siente separado del Todo no admite el dolor y la aflicción, se rebela contra el Tao y contra su propio interior, el *shen*. A nivel físico, espiritual y anímico esto provoca un caos que sólo puede ser eliminado cuando la energía del corazón puede fluir de nuevo libremente.

Shen

• El intestino delgado (*xiaochang*)

El intestino delgado pertenece al fuego. Este órgano Yang divide el bolo alimenticio en puro y «turbio» y decide qué es lo que se queda en el cuerpo y qué va al intestino grueso. A nivel anímico, se trata de averiguar de qué manera se viven los propios sentimientos, cuáles se expresan realmente y cuáles se reprimen. A nivel espiritual, el intestino delgado separa la energía vital. La absorbemos, por ejemplo, al leer un libro.

• Pericardio/circulación (*xinbao*)

El sistema pericardio/circulación no es un órgano, sino un sistema auxiliar necesario para el cuerpo. En la medicina china recibe también el nombre de «Maestro del Corazón», porque protege al corazón de las influencias malignas externas. Así mismo, el sistema pericardio/circulatorio distribuye la sangre y con ello la energía por el cuerpo. La función de protección también la ejerce a nivel anímico: frena las emociones que vienen del exterior antes de que puedan llegar al corazón.

«Maestro del
Corazón»

• El triple calentador (*sanjiao*)

En la medicina occidental no existe un concepto comparable al del triple calentador. Según la teoría china, el triple calentador regula la distribución del calor, se encarga de repartir energía por el cuerpo y lo protege de los ataques externos que pueden hacer que enferme.

El triple calentador trabaja en tres niveles distintos, que son el calentador superior, el medio y el inferior. En estos «hornos» se genera Qi:

- En el calentador superior (pulmón y corazón) se genera el Qi de la respiración.
- En el calentador medio (estómago, bazo, vesícula biliar, hígado, intestino delgado) se genera el Qi alimenticio.

Qi de la
respiración

Qi alimenticio

Triple calentador	Órgano	Función
Calentador superior	Pulmón, corazón	Genera el Qi de la respiración
Calentador medio	Estómago, bazo, vesícula biliar, hígado, intestino delgado	Genera el Qi alimenticio
Calentador inferior	Intestino grueso, riñones, vejiga	En los riñones se almacena e <i>jing</i> (fuerza vital heredada)

- En el calentador inferior (intestino grueso, riñones, vejiga) se almacena la fuerza vital heredada, *el jing*.

Fuerza vital heredada En ginecología, con frecuencia el calentador medio y el inferior son energéticamente débiles.

El elemento tierra

¿Qué papel desempeña la tierra en tu vida cotidiana?

Entras en contacto con la tierra cuando plantas flores en una maceta o las trasplantas, cuando andas descalzo por la playa, juegas con los niños en la arena, vas a pasear por el parque o por el bosque, o realizas una visita al jardín botánico. La tierra puede ser amenazante cuando se presenta en forma de tormenta de arena, desprendimientos de rocas o como lava caliente. ¿Tienes los pies sobre la tierra?, ¿te sientes profundamente arraigado?, o ¿sientes a veces que pierdes pie? Anota tus pensamientos y reflexiona sobre si tienes mucho o poco contacto con la tierra. En la medicina china lo realmente importante es que trates de establecer un equilibrio entre todos los elementos.

La tierra fortalece la parte media, esto es, el centro del cuerpo. También se habla de la «madre tierra», puesto que en ella crecen plantas de las que nos podemos alimentar. Cuando la energía de la tierra está equilibrada se aporta estabilidad y seguridad, una postura firme, una sincera comprensión para con los otros y una participación activa en el mundo. A nivel espiritual, el elemento tierra se corresponde con el

firme propósito de llevar las cosas a la práctica y la confianza de poder perseverar en lo que se ha comenzado.

• El bazo (*pi*)

El órgano Yin elemento tierra es el bazo. A este órgano la medicina china le confiere un papel especialmente importante. Se le considera el verdadero órgano digestivo, puesto que extrae de los alimentos las esencias puras para convertirlas en lo que más adelante serán el Qi y la sangre. El bazo, sin embargo, no es únicamente la fuente para obtener suficiente Qi y sangre para cuerpo, sino que también es el que dirige estas sustancias a los músculos, a los brazos y a las piernas.

Verdadero
órgano
digestivo

«El bazo se abre a la boca», dicen los chinos, dando a entender la estrecha relación que guarda el bazo con la boca, los labios y, con ello, con la degustación. Si la energía del bazo está equilibrada, el aprendizaje resulta más fácil. La mente puede pensar con claridad y distinguir entre sueño y realidad. El bazo también confiere al hombre la fuerza para realizar lo necesario, lo que debe hacer.

En acupuntura, el meridiano que pertenece al bazo se denomina habitualmente bazo-páncreas (BP).

Las mujeres con frecuencia presentan una carencia de Qi en el bazo

Muchas mujeres cuidan su línea. Por esta razón ingieren alimentos pobres en calorías; se ponen de cuando en cuando a dieta. Estas mujeres, obsesionadas con su peso, raras veces se toman un respiro y con esta actitud están debilitando su bazo. Los síntomas más corrientes que nos indican una carencia de Qi en el bazo son destemplanza, problemas de concentración, cansancio y falta de fuerza motriz. Así mismo, estas mujeres frecuentemente tienen un ciclo acortado y algunas sufren habitualmente migrañas. Durante el embarazo dicha carencia puede producir náuseas y vómitos.

Si el Qi en el bazo está debilitado, el cuerpo no tiene energía suficiente para mantener la sangre en los vasos. Razón por la que en algunos casos se presentan hemorragias entre menstruaciones y también sangran partes pequeñas de la piel, sobre todo en la zona de las piernas.

En la segunda parte de este libro encontrarás indicaciones sobre cómo puedes compensar la carencia de Qi en el bazo.

• El estómago (*wei*)

El órgano Yang del elemento tierra es el estómago, el «mar de los alimentos sólidos y líquidos». En el estómago los alimentos se hacen

Estabilidad
y seguridad

«digeribles» en tres niveles. A nivel corporal se trata de dividir los alimentos en componentes «puros» y «turbios». La «digestión» psíquico-anímica también se realiza a través del meridiano del estómago, puesto que se trata de procesar las emociones que provienen de exterior de la mejor manera posible.

El papel del estómago en ginecología

El Qi del estómago fluye, por regla general, hacia abajo. Durante el embarazo puede suceder, sin embargo, que el Qi del meridiano del estómago fluya en sentido contrario. La causa de esta inversión de la marcha radica en la falta de energía en el bazo y una plenitud en el singular meridiano *chongmai*. En las mujeres embarazadas un Qi de estómago de movimiento contrario puede ser causa de náuseas y vómitos.

El elemento metal

¿Qué papel desempeña el metal en tu vida cotidiana?

Muchos hombres tienen un contacto diario con el metal. Anota qué importancia tiene para ti este elemento. Como palabras clave son apropiadas: joyas de metal, de oro o de plata, empastes de amalgama y fundas de oro para los dientes, cubiertos, vajillas y herramientas, trabajo ante el ordenador, muebles de metal, salidas en bicicleta, coche, autobús o tren, casas de hormigón armado, tubos de metal y cables en las paredes, techos y suelos. La salud se ve perjudicada por el mercurio derramado y los residuos de metales pesados en los alimentos. Nos encontramos con este elemento, por ejemplo, en el conocido adagio «No es oro todo lo que reluce». Si descubres que con frecuencia tienes que ver con el metal, deberías considerar cómo podrías lograr un equilibrio dentro del ámbito de la medicina china.

En medicina china el elemento metal se corresponde con el otoño, la sequedad, la despedida, la aflicción y el llanto. Este elemento tiene que ver sobre todo con la absorción y la entrega de energía, es decir, la equilibrada interrelación entre lo exterior y lo interior. Las dificultades surgen cuando absorbemos mucha energía y entregamos poca, o bien cuando absorbemos poca y entregamos mucha.

También los dos órganos asociados con el metal guardan una estrecha relación con los principios fundamentales: a través de los pulmones introducimos aire en nuestro cuerpo; el intestino grueso representa la acumulación y la evacuación de las sustancias de desecho. Las personas cuya energía del metal funciona bien pueden pensar de forma estructurada y obrar de forma resuelta, se organizan a sí mismos y a su trabajo de una manera muy efectiva.

• El pulmón (*fei*)

El órgano Yin del elemento metal es el pulmón: éste controla la respiración. El pulmón toma la energía del aire, le extrae el oxígeno y lo transmite a la sangre. De esta manera el pulmón consigue una conexión entre lo externo y lo interno, por lo que simboliza la adaptación al entorno.

El pulmón se corresponde con la piel y con el vello, dado que ambos constituyen la frontera entre lo externo y lo interno. La piel reacciona al calor y al frío, así como al contacto, y de esta manera participa en el intercambio de energías.

Quien no consigue adaptarse a las circunstancias externas suele estar triste y se vuelve cada vez más retraído. Puesto que tales dificultades guardan relación con la energía de los pulmones, a veces sí que ayuda salir a tomar el aire y respirar profundamente.

• El intestino grueso (*dachang*)

En la medicina china el intestino grueso se considera un órgano Yang que desprende energía. Acumula todas las sustancias de desecho que el intestino delgado selecciona y les extrae el agua. Su función más importante consiste, sin embargo, en deshacerse regularmente de las sustancias de desecho, evitando de esta manera que el cuerpo se envenene a sí mismo.

En algunas personas la evacuación puede resultar problemática. Existen muchas cosas de las que no quieren desprenderse, porque creen que más adelante podrían volver a necesitarlas. Pero cuando el sitio está ocupado no se puede añadir nada nuevo. Algo parecido sucede con los pensamientos, puesto que no podemos vivir en el presente hasta que no hayamos terminado con el pasado.

El papel del intestino grueso en ginecología

Después del nacimiento su hijo, algunas jóvenes madres comprueban que padecen estreñimiento y que tienen heces secas y duras. El diagnóstico chino reza en ese caso «falta de líquido en el intestino grueso».

Conexión
entre lo
interno y lo
externo

Evacuación
de las
sustancias de
desecho

Absorción
y entrega de
energía

El elemento agua

¿Qué papel desempeña el agua en tu vida cotidiana?

La medicina china no sólo trata de la madera, la tierra, el fuego y el metal. El quinto elemento es el agua. Recuerda todas las situaciones que tienen que ver con el agua. Piensa en la higiene bucal, en la ducha y en el baño. También necesitas agua para preparar un té, para hacer café, para cocinar el arroz, la pasta o la verdura, para fregar los platos, para lavar la ropa y regar las flores. También bebes agua corriente o mineral directamente. La fuerza del agua se usa de forma terapéutica, por ejemplo, en los tratamientos hidroterapéuticos de Kneipp.

En la naturaleza te encuentras con el agua en forma de lluvia, de nieve o de hielo. Tal vez te gusta bañarte en el río, en un lago, en el mar o en las excursiones que realizas te entusiasmas con los saltos de agua y con las fuentes en las que el agua mana a borbotones. ¿Vives siguiendo el lema «el agua socava la roca»? ¿te alegras cuando alguien echa «agua sobre el molino de otro»? ¿te han dicho que «eres muy llorona»? ¿alguna vez un proyecto en el que has participado ha «hecho aguas»? Compara tus anotaciones con aquellas que hiciste sobre los otros elementos e intenta establecer un equilibrio.

Las personas en las que la energía del agua está equilibrada se están desarrollando. Se lanzan a la vida y reaccionan de manera flexible al entorno. El agua siempre se adapta a lo externo, diluye otras cosas y, no obstante, permanece amorfa e intangible. Su fuerza la desarrolla cuando surge en grandes cantidades y fluye rápidamente como, por ejemplo, en las inundaciones y en las mareas vivas.

Generalmente con el agua asociamos el movimiento: las fuentes, los remolinos y las olas; pero también un lago en calma tiene poder de atracción. Cuando nos sumergimos en las profundidades, podemos experimentar lo esencial, puesto que allí abajo imperan leyes distintas de las que emanan de la tierra. Por consiguiente, la energía del agua representa la calma, el descanso y la tranquilidad, encarna la profundidad de nuestro ser, la base de nuestra existencia.

Únicamente con la temperatura media el agua reacciona de forma flexible a su entorno. Si el frío es intenso, el agua se transforma en hielo; en caso de calor extremo, se evapora. Ambas situaciones pueden tener su expresión en lo físico, lo anímico y lo espiritual.

Según la teoría china, también la sexualidad y la reproducción forman parte del agua y en especial de los riñones.

• Los riñones (*shen*)

En la medicina china, los riñones (órgano Yin) juegan un papel importante. Limpian la sangre, permiten que el agua vuelva al cuerpo y producen la orina, que envían a la vejiga. Según la teoría china los riñones, además, almacenan el *jing*: éste va mermando a lo largo de nuestra vida y cuando se agota, morimos. Quien lleva una vida sana y equilibrada puede conservar el *jing* durante más tiempo; sin embargo, no puede ser repuesto.

Los riñones guardan una estrecha relación con las orejas y con la audición. También en los huesos, en los dientes y en el cabello se evidencia si la energía de los riñones está equilibrada. Puesto que en la corteza de las glándulas suprarrenales se producen hormonas importantes, también existen paralelismos con las hormonas y la libido.

A nivel espiritual, la energía de los riñones se manifiesta en la capacidad de las personas para pensar con claridad y estar abiertas a su entorno.

El papel de los riñones en ginecología

Cuando el Yang de los riñones está debilitado, las mujeres presentan un flujo blanco y transparente y pueden llegar a padecer tanto esterilidad como síndrome premenstrual. Sólo en contadas ocasiones experimentan apetito sexual. Muchas tienen problemas para llegar al orgasmo. En las mujeres embarazadas la deficiencia de Yang en los riñones produce frecuentemente edemas.

Si el Yin de los riñones está debilitado puede provocar el síndrome premenstrual, dolores durante la menstruación, esterilidad y molestias durante el climaterio. En las mujeres embarazadas puede ser causa de hipertensión.

• La vejiga (*pangguang*)

El órgano Yang del elemento agua es la vejiga. Acumula la orina producida en los riñones y la excreta. Se encarga de la correcta concentración de líquidos en el cuerpo, puesto que sólo cuando éste se ha desprendido del exceso de agua puede asimilar agua nueva.

La energía en la vejiga nos proporciona información acerca del equilibrio existente entre el cuerpo y la mente. De esta manera, la excesiva fatiga intelectual puede manifestarse de forma dolorosa en las zonas por donde transcurre el meridiano de la vejiga. Éste comienza en el ángulo interior del ojo (comisura palpebral interior), transcurre por la coronilla llegando hasta la nuca y desde allí pasa entre los omópla-

Calma,
descanso y
tranquilidad

Equilibrio
entre el
cuerpo y la
mente

tos hasta la parte inferior de la espalda para llegar hasta los pies. La tensión en la espalda o en la nuca desaparece cuando nos relajamos y nos desprendemos de aquello que nos retiene.

A nivel mental, la vejiga tiene la función de liberarnos de las ideas y de los pensamientos dañinos.

Consejo: lleva un diario

A fin de conocer algo mejor tu cuerpo desde el punto de vista de la medicina china, deberías llevar un diario durante algunas semanas. Anota cada día cómo te sientes a nivel físico, psíquico y anímico. ¿Qué órganos y qué meridianos tienen algo que ver con tu estado de salud? ¿Qué elementos vives con exceso y cuáles estás descuidando? ¿Qué síntomas presentan propiedades Yin?, ¿cuáles corresponden a Yang? Intenta ver una relación entre todos los detalles.

¿Qué significan «sano» y «enfermo» en la M. T. Ch.?

En la Antigua China la gente visitaba al médico aun cuando estaba sana, porque estaba convencida de que un buen sanador podía poner remedio a los trastornos antes de que degeneraran en enfermedades. A un sanador mediocre no le atribuían esta capacidad, pues, según su opinión, sólo podía tratar las enfermedades cuando éstas ya se habían manifestado.

En la medicina china un hombre está sano siempre que el Yin y el Yang estén en equilibrio y los órganos trabajen conjuntamente de forma armónica. Los trastornos de corta duración pueden ser equilibrados por un cuerpo sano, puesto que los órganos se apoyan recíprocamente: si se produce un vacío o la plenitud de un órgano, el órgano emparejado entra en acción. Además la pareja del órgano situada delante contribuye a restablecer el equilibrio. Las influencias positivas y negativas de este modo no influyen sólo sobre un solo órgano, sino en todo el cuerpo.

¿Cómo se originan las enfermedades?

Sólo se producirán trastornos en el caso de que en uno o en varios órganos haya un exceso o una carencia importante de Yang o de Yin durante un tiempo prolongado y de que los otros órganos ya no pueden compensar este desequilibrio.

• Las «enfermedades de raíz Yang» están relacionadas con la energía (Qi) y el calor. Forman parte de las mismas la falta de Qi, el vacío de Yang y la plenitud de Yang.

• En el caso de «enfermedades de raíz Yin» se tratará de la materia (huesos, tejidos, músculos, masa cerebral, etc.) y de los líquidos corporales, a los que pertenece también la sangre. Forman parte de las mismas la anemia, el vacío de Yin y la plenitud de Yin.

En un cuerpo sano el Yin y el Yang están equilibrados. Cuando las fuerzas complementarias se desequilibran, el cuerpo se vuelve sensible a las influencias dañinas. La medicina china distingue entre tres categorías de «factores patógenos»:

• Las «seis influencias malignas» actúan desde el exterior sobre el cuerpo o tienen su origen en el interior del mismo. Ambos tipos desarrollan síntomas parecidos y son descritos como fenómenos climáticos: viento, frío, fuego o calor, humedad, sequedad y calor estival.

• Las «siete emociones», esto es, alegría, enojo, tristeza, preocupación, melancolía, miedo y temor, pueden provocar enfermedades en el caso de que no se sientan durante mucho tiempo o se manifiesten en exceso.

• Tanto el estilo como los hábitos de vida pueden influir sobre la salud. Forman parte de ellos la alimentación, las actividades físicas y la vida sexual.

• «Seis influencias malignas»

La medicina occidental no maneja factores medioambientales como el viento, el frío, el fuego o el calor, la humedad, la sequedad y el calor estival. Los médicos chinos, sin embargo, describen con estos fenómenos las causas de todas las enfermedades. Así mismo, señalan que en algunos casos pueden aparecer dos factores al mismo tiempo.

Viento: como en la misma naturaleza, el viento en el cuerpo significa movimiento y cambio, y se asocia con la primavera. Este fenómeno Yang se manifiesta sobre todo en las partes superiores y en las externas del cuerpo, tales como en la cara, en la piel, en las glándulas sudoríparas, y en el pulmón. El viento exterior se manifiesta mediante fiebre, sudoración profusa, repentinos dolores de cabeza, nariz taponada y congestión faríngea (garganta irritada). El viento interior mediante aturdimiento, zumbido de oídos, extremidades entumecidas y temblores.

Frío: se asocia con el invierno, y tanto en la naturaleza como en el cuerpo tiene un efecto de contracción. Este fenómeno Yin provoca rigidez en las cosas y los movimientos se hacen más lentos. El frío en

Energía y calor

Huesos, tejidos, músculos, etc.

Viento (*feng*)

Frío (*han*)

los meridianos puede ser causa de bloqueos de Qi y de la sangre, bloqueos que se manifiestan a través de dolores punzantes y espasmódicos. El frío exterior se evidencia en la palidez, en las tiritonas, en la aversión al frío, en los dolores de cabeza, de rodilla y de las articulaciones, en los resfriados con secreción nasal (rinorrea) y en las diarreas acuosas. Además se presentan dolores durante la menstruación y una presión sanguínea baja. El frío interior hace que las personas nos volvamos lentas, pasivas y somnolientas y en algunas partes del cuerpo se puede tener sensación de frío.

Fuego (*huo*)
y calor (*re*)

Fuego y calor: ambos fenómenos Yang se asocian con el verano, pero este fuego de influencia maligna no hay que confundirlo, asociarlo o identificarlo con el elemento fuego. Los síntomas son los sofocos de calor repentinos (sobre todo durante la menopausia), la fiebre alta y la piel y los ojos enrojecidos. Dado que el calor asciende, provoca antes dolores de cabeza que dolores corporales. Cuando calor se acumula sobre la superficie del cuerpo se genera el llamado «veneno de fuego», que se manifiesta por medio cambios en la piel, como enrojecimiento e hinchazón. El fuego y el calor pueden llegar a secar el cuerpo; los síntomas son: lengua seca, sed, heces secas, orina escasa y de color oscuro y una hemorragia leve y de color rojo pálido.

Humedad
(*shi*)

Humedad: el fenómeno Yin humedad se asocia con el final del verano, al que los chinos denominan «verano largo». Un ambiente húmedo o la ropa húmeda facilitan que esta influencia maligna penetre en el cuerpo. Puesto que la humedad tiende a arrastrar las cosas hacia abajo, las zonas inferiores del cuerpo son las que antes se ven afectadas. Se manifiesta, por ejemplo, en la orina turbia, en una fuerte diarrea y en un incremento del flujo. La humedad provoca dolores sordos, y se siente pesadez en los brazos y en las piernas. Sobre todo el bazo no soporta la humedad, ya que para la transformación de las esencias puras en Qi y sangre se requiere un clima seco. La humedad en el bazo produce trastornos del apetito, mala digestión, malestar, diarrea y acumulaciones de agua en el vientre. Los médicos chinos con frecuencia distinguen entre la humedad y la mucosidad (*tan*), que es más pesada que la humedad y que se puede establecer en varias zonas del cuerpo y en los meridianos.

Sequedad
(*zao*)

Sequedad: representa un fenómeno Yang y se corresponde con el otoño. Está emparentada con el calor, pero no incide tanto en el calor, sino más bien en la pérdida de agua del cuerpo. Nos dan indicios de sequedad las mucosas de la nariz, los labios y la lengua, la piel se agrieta, las heces son secas y duras. En la medicina china esta influencia maligna solamente se presenta en contadas ocasiones.

Calor estival: lo mismo que la sequedad, el calor estival sólo representa un papel secundario. Siempre se manifiesta junto con un gran calor y frecuentemente en relación con la humedad. El calor estival es reconocible por una repentina fiebre alta y un fuerte resudamiento. Las pacientes se sienten fatigadas y debilitadas, ya que en este caso el Qi queda dañado.

Calor estival
(*shu*)

De la práctica de los médicos y de los terapeutas

En la Medicina Tradicional China el diagnóstico y la terapia se realizan siguiendo reglas totalmente distintas a las empleadas por la medicina occidental; es por esto que los médicos chinos consideran natural, desde tiempos inmemoriales, someter a sus pacientes a un examen completo.



¿Cómo encontrar el médico de M. T. Ch. adecuado?

Si deseas someterte a un tratamiento al modo de la Medicina Tradicional China, deberías buscar un médico o terapeuta ante el que quieras sincerarte. Puedes, por ejemplo, recabar información de ginecólogos, institutos de formación, clínicas de M. T. Ch., amigos, conocidos y compañeros. También te puede resultar útil la guía telefónica y las Páginas Amarillas, epígrafes «acupuntura», «acupuntura: médicos» y «naturopatía».

En caso de que no consigas decidirte por una u otra terapia, será conveniente que busques un médico de M. T. Ch. con una formación completa. Has de tener en cuenta que existen también muchos curanderos homologados (naturópatas) y terapeutas que se han especializado en una determinada forma de terapia, más acorde con tu manera de pensar y sentir.

Pregúntale al médico o al terapeuta, ya en la primera visita, en qué institución de M. T. Ch. ha recibido su formación, a qué asociaciones profesionales pertenece y en qué cursos de perfeccionamiento ha participado. Una formación de M. T. Ch. sólida y adecuada tiene una duración mínima de dos años y siempre ha de concluir con un examen final.

Para poder establecer un diagnóstico fiable, el médico o terapeuta querrá saber muchas cosas sobre tu salud y tu modo de vida. Ten presente, por si pudiera parecerle extraño, que también forman parte del reconocimiento médico el diagnóstico del pulso y el glosodiagnóstico (diagnóstico por lengua).

Dado que actualmente el coste del tratamiento correrá por tu cuenta, es especialmente importante que en la consulta te sientas a gusto y que confíes en el médico o terapeuta elegido. Si tienes alguna duda o no te encuentras cómodo, deberías tomar en consideración la posibilidad de consultar con otros expertos, para poder elegir el terapeuta más apropiado.

¿Cómo se hace un diagnóstico?

No emplea
aparatos
técnicos

Para averiguar el estado de salud de una paciente, la medicina china no emplea ningún aparato técnico. Los médicos y los terapeutas utilizan todos sus sentidos, a fin de reconocer los síntomas de las pacientes y sacar conclusiones sobre el estado de los órganos, de los meridianos y de la energía vital Qi.

Los ocho criterios básicos

Los diversos resultados del reconocimiento son analizados por el médico conforme a ocho criterios básicos. Estas categorías de diagnóstico se componen de cuatro parejas de opuestos:

- ¿Tiene la enfermedad un carácter Yin o Yang?
- ¿Está en el interior o en el exterior?
- ¿Tiene un estado de plenitud o de vacío?
- ¿Es de naturaleza caliente o fría?

Puesto que el Yin y el Yang pueden ser aplicados a todos los fenómenos, hemos de hablar y tratar los diversos trastornos a distintos niveles. La razón de esto es que las ocho categorías sólo en raras ocasiones aparecen en su forma pura, ya que por lo general se producen combinaciones de Yin y Yang. La descripción será más exacta si se añaden ámbitos de funcionamiento.

En ginecología se tratan fundamentalmente las dolencias internas y los trastornos provocados por el frío. No obstante, también se estudian los trastornos de plenitud y los estados de debilidad.

Combinaciones
de Yin o Yang

Yin	Yang
Vacío	Plenitud
Interior	Exterior
Frío	Calor

Los cuatro métodos clásicos de diagnóstico

Desde la dinastía Han (202 aC. a 220 dC.) los médicos chinos emplean cuatro métodos clásicos de reconocimiento o diagnóstico que actualmente también se enseñan en Occidente.

I. Examinar: el médico obtiene las primeras informaciones sobre el estado energético de los distintos ámbitos de funcionamiento con sólo examinar a su paciente. Las conclusiones que se derivan del examen vienen dadas por la observación de la apariencia general, de la constitución, del movimiento y del color de la cara. Será de gran ayuda observar la mucosidad (pituita/flema) y la saliva para efectuar un diagnóstico más certero. El médico podrá, además, reconocer el estado de la energía psíquica, el *shen*, por el brillo de los ojos, la expresión facial y por el hecho de que el lenguaje sea inteligible.

Observación
del estado
general

El glosodiagnóstico

El médico prestará una especial atención a este tipo de diagnóstico, puesto que, según la medicina china, la lengua es el espejo del

cuerpo. El médico examina la forma y el color, así como el grosor y la humedad de la lengua. Conforme dicta la experiencia, la parte central de la lengua se corresponde con el bazo y el estómago, en la punta de la lengua puede verse la energía del corazón y del pulmón, en la parte dorsal se aprecia el estado de los riñones, de la vejiga, así como del intestino grueso y del intestino delgado. Por último, los bordes simbolizan el hígado y la vesícula biliar.

Aplicando este tipo de diagnóstico a la ginecología, podemos observar grandes diferencias en la apariencia de la lengua. Por ejemplo, en caso de que la paciente adolezca de debilidad de Qi en el bazo, la lengua se presentará hinchada y pálida y los dientes ejercerán presión sobre el lateral, clavándose en la carne. Si por el contrario se trata de una debilidad de Yin en los riñones, la lengua estará roja y posiblemente muestre fisuras y no presente saburra.

Tono de voz,
respiración y
olor corporal

2. Escuchar u oler: también forma parte de un diagnóstico prestar atención al tono de la voz, a la respiración y al olor corporal de la paciente. Sus impresiones formarán parte de la valoración global que realice el médico.

Conversación
entre médico
y paciente

3. Preguntar: la conversación entre el médico y la paciente no sólo abarcará los temas que tengan que ver directamente con las molestias que sufre, sino que va mucho más allá. Las preguntas girarán en torno a la sensación de frío o de resudamiento, a la dieta, al apetito y a la digestión, a la orina y a la defecación, a la clase de dolores, a los sueños y a la vida sexual. El médico integra las diferentes respuestas y aclaraciones hechas por la paciente en el sistema de los cinco elementos con el fin de obtener un diagnóstico certero.

Palpar partes
del cuerpo y
puntos de
sensibilidad

4. Palpar: es fundamental que el médico palpe las diferentes partes del cuerpo y los puntos de sensibilidad. Con ello busca respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué aspecto tiene la piel? ¿En qué zonas es húmeda y en qué partes seca? ¿El tejido es fuerte o blando? ¿Hay acumulación de agua bajo la piel? ¿Cómo reaccionan los puntos especiales de acupuntura a la presión de los dedos?

El diagnóstico del pulso

«Voy a que me tomen el pulso», dicen muchos chinos aún hoy día cuando van al médico. La expresión nos muestra la gran importancia que tiene el diagnóstico del pulso dentro de la medicina china.



El diagnóstico del pulso es fundamental en la medicina china

A fin de poder evaluar los distintos criterios a través del pulso, los médicos requieren una formación especial y muchos años de experiencia. Palpando logran información más exacta sobre el flujo de la sangre y del Qi, así como sobre estado de los órganos.

En total la medicina china distingue veintiocho cualidades clásicas de pulso, que se diferencian gracias a la profundidad, velocidad, amplitud, fuerza, forma, ritmo y duración. Para obtener el diagnóstico, el médico coloca el dedo índice, el dedo corazón y el dedo anular sobre la arteria de la muñeca y presiona primero suavemente, aumentando la presión hasta que finalmente ésta se hace más intensa.

La primera posición, que es la que está más cerca del dedo pulgar, nos revela algo sobre las funciones de la zona superior del cuerpo, es decir, de la zona que va de la cabeza al pecho.

La segunda posición sigue a la primera y permite obtener conclusiones acerca de la zona central, esto es, sobre funciones que se hallan entre el pecho y el ombligo.

La tercera posición es la que más cerca se encuentra en dirección al codo y se corresponde con la parte inferior del cuerpo.

En caso de falta de sangre o carencia de Qi, el pulso será débil, vacío y superficial. En ese caso puede haber una ausencia de la menstruación, que sobrevengan dolores durante la misma y que el ciclo se reduzca. Este tipo de pulso también se puede presentar en las mujeres durante el sobreparto (puerperio), porque la falta de sangre y de Qi provocan estados de ánimo depresivos o son la causa de un flujo de leche acuoso.

28 cualidades
clásicas del
pulso

De los síntomas al síndrome

Síndrome chino

Con la ayuda de los cuatro métodos clásicos de diagnóstico, el médico comprueba los distintos síntomas y signos patológicos. Cuando tales síntomas aparecen en determinadas combinaciones, se denominan síndrome chino (o también síntoma-muestra, muestra de discordancia). Estos síndromes tienen nombres propios basados en las teorías de la M. T. Ch.

En ginecología y en la asistencia al parto es donde los síndromes del bazo, de los riñones y del hígado aparecen con mayor frecuencia. De esta manera «deficiencia de Yang en el bazo y en los riñones» es el nombre de un síndrome, pero el término describe al mismo tiempo el propio diagnóstico chino.

¿Qué métodos terapéuticos existen?

En la medicina china se dice que una enfermedad no se origina hasta que un órgano no ha recibido un exceso de energía o poca energía. El médico comprueba en el diagnóstico cómo ha surgido el desequilibrio. El lema para la terapia reza en ese caso: ¡así como el origen, así será el tratamiento! Si, por ejemplo, el diagnóstico del síndrome premenstrual dice «deficiencia de Yang en el bazo y en los

Las bolas de Qigong sirven también para la relajación



riñones», el médico inferirá el principio terapéutico de «eliminar deficiencia de Yang en el bazo y en los riñones».

En la M. T. Ch. las enfermedades que vienen del interior o que van hacia el interior también son tratadas de forma interna. Para una enfermedad que viene del exterior existen terapias que actúan en el exterior.

- Forman parte de la terapia interior la dietética y la terapia medicinal.
- Sobre la superficie del cuerpo, es decir, por fuera, es por donde se aplica la acupuntura y el masaje Tuina.
- El Qigong actúa tanto dentro como fuera, puesto que en esta terapia se mueve la musculatura (exteriormente), y adicionalmente se respira y se mueve el espíritu (interiormente).

En los siguientes capítulos te presentamos tres métodos terapéuticos que son empleados con éxito en la práctica ginecológica y de la asistencia al parto:

- Dietética.
- Terapia medicinal.
- Acupuntura, acupresión y moxibustión.

Solamente los médicos experimentados y con una formación adecuada en M. T. Ch. saben qué forma de terapia es más eficaz en tu caso. No obstante, con frecuencia se realiza una combinación con dos o los tres métodos mencionados.

Métodos que ayudan a conservar la salud

La Medicina Tradicional China ofrece en total cinco formas de terapia. Además de las tres mencionadas (dietética, terapia medicinal y acupuntura), tenemos las terapias del movimiento Qigong y Tai-Chi-Chuan, así como el masaje Tuina, que están basadas también en el concepto de energía.

Terapias del movimiento: el Qigong es un método en el que la energía es conducida de forma consciente con la ayuda del movimiento y de la respiración a través de todo el cuerpo. El Tai-Chi-Chuan se ha desarrollado partiendo de una antigua técnica de combate, pero hoy día se emplea, sin embargo, como terapia del movimiento. Los ejercicios los podrás aprender en cursos o con un maestro.

Masaje Tuina: esta técnica es una terapia hasta ahora prácticamente desconocida en Occidente. Tuina significa «presionar y empujar». Este masaje se emplea frecuentemente para tratar las dolencias de las articulaciones, de los ligamentos y de los músculos.

Terapias del movimiento

Masaje Tuina

Medicina occidental y medicina china

A menudo es posible combinar terapias occidentales con las terapias propuestas por la medicina china.

Así, por ejemplo, a las mujeres con migraña o hipertensión durante el embarazo se les recomienda tomar medicamentos occidentales para aliviar las molestias agudas que padecen. Se ofrece la posibilidad de comenzar paralelamente con un tratamiento conforme a los principios de la medicina china, a fin de ir reduciendo la dosis para abandonar más adelante los medicamentos prescritos.

Las mujeres que tienen un ciclo irregular y que con frecuencia padecen hemorragias entre las menstruaciones deberían dirigirse sin demora a su médico de familia, para que, con la ayuda un reconocimiento exhaustivo, se descarten problemas tales como que en el abdomen no se haya formado un tumor que cause dichas molestias. Sólo entonces se podrá comenzar un tratamiento de M. T. Ch.

Dietética

En la M. T. Ch. una alimentación equilibrada es de gran importancia. Una alimentación sana conserva la salud y previene las enfermedades. En el caso de que se hubiera producido una enfermedad o dolencia crónica, las dietas especiales pueden tener un efecto calmante y curativo.

Los chinos presuponen que los alimentos están vivos y contienen Qi. Esta energía la incorporamos a nuestro cuerpo al comer y beber. Tradicionalmente, a cada producto alimenticio se le asigna uno de los cinco elementos. Para saber cuál es el elemento, se deberán contestar las siguientes preguntas:

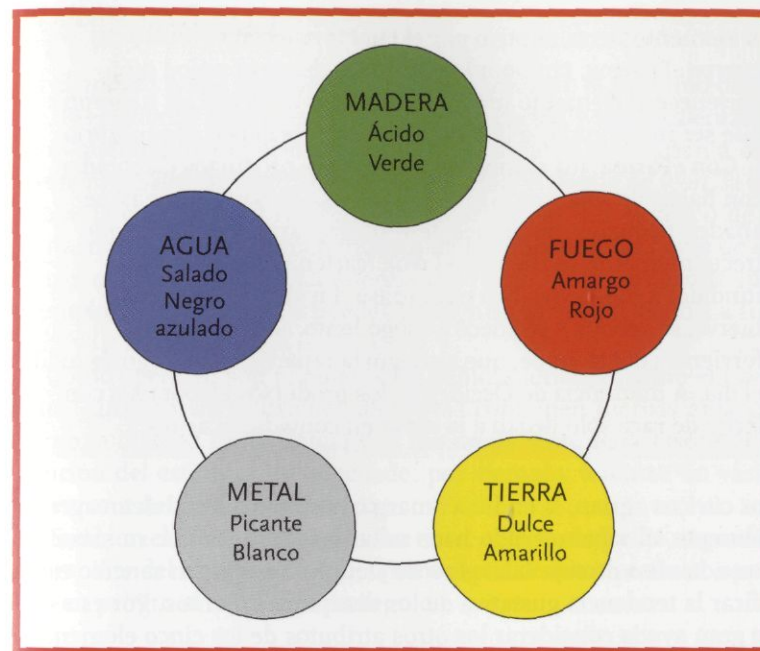
- ¿A qué elemento hace referencia el color y el sabor?
- ¿Cómo está de madura la fruta o la verdura?
- ¿Cómo ha sido preparado el alimento?
- ¿Cómo actúa el alimento en el cuerpo? ¿Calentándolo o enfriándolo?
- ¿Estás comiendo actualmente lo adecuado?

En algunos casos no es del todo fácil asignar un alimento a uno de los elementos. Así, por ejemplo, los frutos pueden pertenecer a un elemento y en el siguiente examen que se realiza puede pertenecer a otro. En este caso lo decisivo es el grado de *madurez*, puesto que el color y el sabor pueden cambiar con el tiempo.

Dietas
especiales

Grado de
madurez

Alimentación
según los cinco
elementos



Para poder clasificar un alimento se valorará también el modo de preparación, puesto que crudos los alimentos pueden tener cualidades completamente distintas a las que tienen cuando los ingerimos después de haberlos frito a fuego vivo o hervido en agua.

■ **Modo de preparación Yang:** al freír, asar al horno o a la parrilla, empanar, marinar y endulzar les añades energía. Esto corresponde a la esencia del Yang.

■ **Modo de preparación Yin:** al rehogar y hervir no se les suministra a los alimentos tanto calor. Esto corresponde a la esencia de Yin, lo mismo que al enfriar los comestibles.

Quien quiera alimentarse conforme a los cinco elementos debe dar prioridad al placer de cocinar y comer, puesto que en dietética también es válido el refrán: «El amor pasa por el estómago».

Los hábitos alimenticios en China

Desde antaño los cereales juegan un papel esencial en la alimentación de los chinos. Ya en la edad de bronce, hace más de 3000 años, se cultivaba el maíz, la cebada y diferentes variedades de mijo. Desde antigüedad se conoce que los cereales pertenecen

Cualidades
distintas

Conservar el equilibrio

al elemento tierra, motivo por el cual fortalecen el centro del cuerpo. El arroz, tan popular en China desde el siglo I dC., pertenece al elemento metal. Los hábitos alimenticios tuvieron que ser modificados a la fuerza, a fin de conservar el equilibrio.

Con el arroz, los chinos sirven muchos productos elaborados con habas de soja, como el tofu y la salsa de soja. Además, se añaden pequeñas porciones de verdura, carne y pescado, que frecuentemente se fríen en el wok (sartén grande de hierro fundido) a fuego vivo con poca grasa. En el wok también se hierva, se rehoga y se cuece a fuego lento. Son partidarios fervientes del té verde, que se degusta repartido a lo largo de todo el día. A diferencia de Occidente, los productos elaborados con leche de vaca sólo llegan a la mesa en contadas ocasiones.

Sabor y color

Los cítricos agrían, la endibia amarga, los melones endulzan agradablemente, el rábano crudo hace saltar las lágrimas por su sabor picante, la salsa de soja sala; pero no siempre resulta tan sencillo especificar la tendencia gustativa de los distintos alimentos. Por eso será de gran ayuda considerar los otros atributos de los cinco elementos.

El elemento madera: ácido y verde

No sólo el hígado y la vesícula biliar pertenecen al elemento madera, sino también lo verde y lo ácido. Estas relaciones también quedan reflejadas en nuestra lengua, pues quien «echa sapos y culebras por la boca» tiene la cara verde o cuando alguien nos hace la vida imposible solemos decir que nos «está amargando la vida».

Hojas y tallos

En el caso de la fruta y de la verdura el elemento madera corresponde a las hojas y a los tallos. Los pepinillos puestos en vinagre, la col fermentada y las manzanas verdes y agrias forman parte de este grupo. También la piña, que aún no ha madurado del todo, tiene cierto regusto amargo. Sin embargo, la pulpa de la piña madura tiene un color amarillo oscuro y un sabor dulce, por lo que pertenecerá al elemento tierra.

Al grupo de los alimentos ácidos pertenecen también los productos lácteos, tales como la leche y la nata agria, el yogur, la leche cuajada, el kéfir y el queso fresco. Las infusiones de escaramujo, hibisco, malvas y melisa se incluyen en el grupo del elemento madera, lo mismo que los zumos de fruta, el cava, el Prosecco, el vino blanco y la cerveza de trigo.

El elemento fuego: amargo y rojo

Al elemento fuego pertenecen no sólo el corazón, el intestino delgado, los sistemas auxiliares pericardio/circulación y triple calentador, sino que también el color rojo y el sabor amargo se asignan a este elemento. Sabor amargo tienen, por ejemplo, el diente de león, la endibia, la escarola y el radicchio (achicoria roja). En el grupo de la fruta, este elemento lo encontramos en los pomelos, las bayas de saúco y en el membrillo. La energía del fuego de la carne roja (por ejemplo, la de cordero) la puedes hacer más intensa friéndola a fuego vivo o haciéndola a la parrilla.

Como aperitivo son populares las bebidas amargas como el Campari. También las infusiones digestivas contienen hierbas amargas como la aquilea (milennrama) y el diente de león. Para favorecer la función del estómago es adecuado, por ejemplo, tomarse un vasito de vermut después de la comida.

También el café, el cacao, el vino tinto, el té verde y el té negro forman parte del elemento fuego. Quien abusa de estos productos pondrá en peligro el equilibrio perseguido.

Bebidas amargas***El elemento tierra: dulce y amarillo***

Al elemento tierra le corresponden el estómago y el bazo, pero también todos los frutos y las verduras de color amarillo. Por tanto, a este elemento le corresponden las manzanas dulces, las peras, los albaricoques, los mangos, los melones, los melocotones y las nueces. En el grupo de los cereales encontramos la cebada, el maíz, el mijo y el amaranto. También tienen energía de la tierra las patatas, las batatas, los boniatos, las zanahorias, las calabazas y los pimientos amarillos.

Frutos y cereales

Dentro de los productos lácteos, lo son la leche de vaca, la leche de coco, la nata y la mantequilla. Para endulzar son adecuados la miel, la melaza, el sirope de arce, el azúcar de caña y los frutos secos. Son bebidas con energía de la tierra el zumo de manzana, el de uvas, el de zanahorias, la infusión de hinojo, la cerveza de malta y el vino con miel.

El elemento metal: picante y blanco

El elemento metal está relacionado con el pulmón y el intestino grueso, pero también con el sabor picante y el color blanco. El raba-

Espicias picantes no, el puerro, el ajo, las cebollas, el jengibre y las especias picantes forman parte de este elemento, lo mismo que la avena y el arroz.

En el colinabo es determinante el modo de preparación: crudo es picante y, por consiguiente, pertenecerá al elemento metal, pero hervido será dulce y pertenecerá al elemento tierra. Forman parte de las bebidas con sabor picante la infusión de menta, el té yogi (hecho con canela, clavos, cardamomo y pimienta negra), el vino de arroz, el aguardiente de trigo, el whisky y el vodka.

El elemento agua: salado y negro azulado

Forman parte del elemento agua los riñones y la vejiga, el sabor salado y el color negro azulado. De esta manera, en caso de tener problemas con los riñones, se recomienda, por ejemplo, una comida pobre en sal para no someter al órgano enfermo a un esfuerzo adicional.

Pescado y marisco Al elemento agua se le asignan todas las aguas minerales, el pescado y el marisco, pero también las algas negras. Puesto que las legumbres secas no se pueden comer hasta que no se han puesto en remojo, también forman parte de este grupo. Alimentos de sabor salado son la propia sal, el mijo y la salsa de soja.

Alimentos que calientan y alimentos que enfrían

Incluso cuando en tu alimentación tomas en consideración todos los elementos (fases de transformación de la energía), puede ser que un determinado alimento no te siente especialmente bien. Los viejos chinos encontraron en el transcurso de los siglos una explicación razonable para esto: reconocieron que algunos alimentos calientan el cuerpo, pero otros lo enfrían. Quien tenga tendencia a padecer frío debería elegir entre todos los alimentos que pertenecen a un elemento que calienta. A las personas «ardientes» se les recomienda los refrescantes, para así equilibrar las energías.

No todas las personas pueden ser clasificadas inequívocamente según los tipos «ardientes» o «con tendencia a padecer frío». Si consideras que no perteneces a ninguna de estas categorías, deberías intentar averiguar en el día a día qué alimentos te apetecen más: los que calientan o los refrescantes.

Qué alimentos te apetecen más

- **Efecto refrescante:** las naranjas, las mandarinas, las clementinas y los plátanos son productos que aportan a tu cuerpo una energía refrescante, puesto que estas frutas se cultivan y consumen tradicio-

nalmente en regiones calientes. Si eres del tipo «fresco», deberías renunciar, en la medida de lo posible y sobre todo en invierno, a la fruta procedente de países meridionales o tropicales. También tienen un efecto refrescante el yogur, el queso fresco, la ensalada, los alimentos crudos, el agua mineral y el vino blanco. En verano refrescan las bebidas heladas, pero tu cuerpo gasta demasiada energía en derretir el hielo y así adaptar la temperatura de la bebida a la corporal. Es más saludable beber té caliente en pequeños sorbos.

- **Efecto caliente:** cuando te tomas una sopa picante o te comes una chuleta de cordero asada a la parrilla sientes que gradualmente entras en calor. El mismo efecto lo produce el vino tinto, el coñac, el whisky, el vodka, la infusión de hinojo y el té yogi. El efecto térmico de un alimento también puede cambiar si lo calientas antes de servirlo. De esta manera, los zumos de fruta, que en realidad enfrían el cuerpo, si los calientas antes de servirlos, incluso en invierno, les sentarán bien a las personas propensas a padecer frío.

Siguiendo el rastro a nuestros propios hábitos

Toma nota durante algunos días de todo lo que comes y bebes. Si confeccionas una tabla con columnas para el color, la tendencia del gusto, el grado de madurez, el modo de preparación y el efecto térmico, te será más fácil asignar los alimentos a los elementos. Anota también cómo te sientes antes y después de las comidas. De esta manera podrás conocer si le has aportado a tu cuerpo la energía que necesita en ese momento.

Cuando analices reflexivamente la tabla, con seguridad podrás averiguar si a la hora de comer tienes preferencia por algunos elementos y descuidas otros. Siguiendo los preceptos de la dietética, en un futuro te convendría intentar mantener un equilibrio entre ellos.

Cocinar conforme a los cinco elementos

Para poder abarcar los cinco elementos al preparar la comida, en casa has de tener bastantes especias y verdura fresca. Al principio puedes notar que te falta práctica al prepararla siguiendo los preceptos de la dietética, pero con constancia te familiarizarás cada vez más con el sistema. Las recetas no contienen ninguna indicación sobre cantidades, porque la cantidad que tomes de cada alimento depende únicamente de tu gusto personal y de tu intuición.

Espicias y verdura fresca

Como ayuda puedes clasificar las especias por su color y su sabor en cinco grupos, los cuales se corresponderán con los cinco elementos. Para que te resulte más fácil desenvolverte con el sistema, puedes colocar los recipientes formando un círculo o en fila. También resulta conveniente hacer anotaciones en las etiquetas o identificarlos con colores. Antes de ponerte a cocinar, toma conciencia de cómo clasificar los ingredientes frescos según los elementos a los que corresponden.

Al cocinar tienes la libertad de tomar como punto de partida cualquier fase de transformación dentro del círculo (véase en la pág. 20 la ilustración del modelo circular). Tras el primer paso, los siguientes siempre se realizarán siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Deberías tomar en consideración cada uno de los elementos y pensar en efectuar todo el recorrido. Puedes recorrer el círculo tantas veces como desees sin tener que preocuparte de con qué elemento terminas el recorrido. La cantidad que vayas a agregar de cada alimento no es relevante en dietética; toma simplemente la cantidad necesaria para que la comida preparada sea de tu agrado.

Considerar
cada uno de
los elementos

Terapia medicinal

El emperador Shennong no sólo desarrolló a mediados del siglo IV aC. el concepto del Yin y del Yang, sino que descubrió también el efecto beneficioso de las hierbas medicinales sobre la salud. El emperador experimentó con plantas y con los extractos de las conchas y analizó, así mismo, diferentes productos de origen animal. Hasta el día de hoy se siguen utilizando las recetas que él escribió.

En el transcurso de los siglos se descubrieron cada vez más medicamentos. Uno de los tratados sobre la materia más difundido en China clasificaba nada menos que 365 sustancias. En el siglo XVI el médico chino Li Shishen describió cerca de 2000 drogas y escribió aproximadamente unas 10000 recetas. La Escuela Superior de Chengdu, en el provincia de Sichuan, lleva reunidas al día de hoy más de 3000 medicinas, pero se calcula que existen entre 5000 y 6000 sustancias activas. Tanto de las plantas salvajes como de las de cultivo se emplea la raíz (lat. *radix*), el rizoma (gr. *rhizoma*), el tubérculo (*tuber*), la corteza (*cortex*), la hierba entera (*herba*), la hoja (*folium*), la piel y la cascara (*pericarpium*) y la flor (*ños*); además hay que añadir algunos minerales y productos de origen animal.

En China, dentro de la M. T. Ch., la rama más extensa es seguramente la de la terapia medicinal. Se emplea para la prevención y el tratamiento de enfermedades internas. Los médicos pueden recurrir



al gran tesoro que es la tradición, y por ende a una vasta experiencia, ya que existen amplias referencias sobre cuándo recoger las distintas hierbas y sobre cómo deben prepararse los pacientes, cuáles son las dosis óptimas y de qué manera actúan los medicamentos.

La preparación
de medicinas en
una clínica
especializada

Hoy día las tradiciones médicas chinas más importantes han sido permitidas en Europa. A decir verdad, hubo intentos de incorporar las hierbas autóctonas en la M. T. Ch., pero muchos médicos occidentales tienen más confianza en las medicinas que se importan directamente de Asia. En Occidente existen cerca de cien sustancias diferentes que son recetadas con frecuencia.

Medicinas
importadas
directamente
de Asia

Propiedades de las medicinas

Los medicamentos chinos, en su más amplio sentido, se pueden incluir entre los alimentos, puesto que también ellos contienen la energía Qi que nosotros incorporamos a nuestro cuerpo. Por esta razón es comprensible que en la terapia medicinal se apliquen leyes parecidas a las de la dietética.

Las hierbas medicinales, los minerales y los productos de origen animal empleados en la medicina china se pueden clasificar según

Dentro del cuerpo o en la superficie del mismo

los cinco elementos. A fin de efectuar la prescripción apropiada, el médico tendrá que saber, además, si un medicamento actúa dentro del cuerpo o más bien en la superficie del mismo.

- Sabor: las medicinas chinas se clasifican según cinco sabores, a los que hay que añadir el sabor neutral. La experiencia nos dice que los medicamentos salados, amargos y ácidos actúan más bien en el interior y que los medicamentos dulces y sobre todo los picantes lo hacen en el exterior del cuerpo. De lo dicho resulta la siguiente sucesión:

(Interno) salado - amargo - ácido - neutral - dulce - picante (Externo).

- Temperatura: las medicinas aportan energía al cuerpo, el cual actúa calentando o refrescando. Se distinguen los seis grados siguientes:

Muy frío - frío - fresco - neutral - caliente - muy caliente.

- Ámbitos de funcionamiento: a lo largo de los siglos, los médicos chinos averiguaron sobre qué ámbitos de funcionamiento actúan los diferentes medicamentos. Entran en consideración las seis siguientes parejas: hígado/vesícula biliar, corazón/intestino delgado, pericardio-circulación/triplecalentador, bazo/estómago, pulmón/intestino grueso y riñones/vejiga.

- Dirección de actuación: las medicinas que actúan hacia arriba o de manera flotante mueven la energía del cuerpo hacia arriba o hacia fuera; favorecen el resudamiento, provocan vómitos y abren los órganos sensoriales (categoría Yang). Las medicinas que actúan hacia abajo o con efecto descendente conducen la energía Qi hacia abajo y hacia dentro; favorecen la micción y la defecación y tranquilizan el espíritu (categoría Yin).

Clasificación de los medicamentos chinos

Sabor	Picante o dulce	Amargo, ácido o salado
Temperatura	Caliente o muy caliente	Fresco o frío
Dirección de actuación	Hacia arriba y de manera flotante	Hacia abajo y descendente

¿Qué significa «tóxico»?

Las medicinas chinas no son remedios naturales tal y como los entendemos en Occidente, porque algunos de estos remedios son tóxicos. Así se distingue entre fuerte, moderado, débil o no tóxico,

esto es, que tal remedio es más o menos venenoso o no venenoso. El término toxicidad también abarca los efectos secundarios no deseados. A fin de reducir o neutralizar estos efectos existen diversos métodos. Antes de preparar las sustancias, por ejemplo, se pueden tostar, asar, hervir, dejar fermentar, usar dosis pequeñas o combinar con otros medicamentos.

Diversos medicamentos en una receta

En la medicina china sólo en contadas ocasiones las enfermedades son tratadas con una única sustancia, puesto que siempre ha sido mucho más eficaz combinar en una misma receta varias de ellas. En algunos casos, en una misma mezcla se emplean hasta veinte medicamentos diferentes, pero lo usual son mezclas de seis a ocho sustancias. Una receta china suele contener cuatro componentes, siendo los dos primeros los más importantes.

- El remedio del soberano corrige las anomalías en el sistema de energía.

- El remedio del ministro apoya al remedio del soberano.

- El remedio del asistente cubre otros resultados de reconocimiento y síntomas o alivia efectos secundarios no deseados del remedio del soberano.

- El remedio del mensajero dirige el efecto en una determinada dirección o ayuda en la asimilación de los otros medicamentos.



Medicamentos en una farmacia china

Hierbas que se emplean en ginecología

- **Radix Angelicae sinensis** (*danggui*)

Esta planta aromática crece en China central y en la occidental, así como en Japón. A pesar de que las diferentes partes de la angélica sirven como remedio, por regla general se emplean las raíces marrones y carnosas. Tienen un sabor agrisado y ligeramente picante que nos recuerda al apio. El comportamiento de la temperatura es caliente. La planta es considerada en la M. T. Ch. como uno de los tónicos Yin más equilibrados. Actúa sobre el hígado, el corazón y el bazo, y tonifica la sangre. Los componentes de estrógeno de la planta ayudan a regular la menstruación. En algunas recetas se combina la angélica con el ginseng, cuya raíz se considera en la medicina china un tónico Yang perfecto. Gracias a la combinación de ambas sustancias se equilibran las energías Yin y Yang.

- **Radix Rehmanniae**

Radix Rehmanniae glutinosa: (*shengdihuang*).

Radix Rehmanniae praeparata: (*shudihuang*).

La *Scrophularia* (*S. Canina*, «escrofularia menor»), que mide de 15 a 20 cm, tiene flores con manchas rojo-anaranjadas y crece en el norte de China. En la M. T. Ch. se emplean las raíces de color amarillo oscuro, que tienen un sabor dulce y amargo. La podemos encontrar fresca (*shengdihuang*), seca (*gandihuang*) y macerada en alcohol, tratadas con vapor caliente y secadas al sol (*shudihuang*). Fresca, la sustancia tiene un comportamiento de la temperatura frío, tonifica la sangre y la energía del corazón, refresca la sangre, elimina el calor, nutre el Yin y favorece la producción de los líquidos corporales.

Seca y hervida actúa calentando, nutre la sangre y recarga el Yin. La sustancia se emplea para tratar el síndrome premenstrual, una menstruación irregular, las irregularidades del ciclo femenino, la esterilidad y los trastornos durante el climaterio o menopausia.

- **Rhizoma Dioscoreae** (*shanyao*)

Esta planta con forma de haba se cultiva en China y en Japón para luego ser usada como remedio. Para la M. T. Ch. son apropiados los tubérculos de ñame. La pulpa blanca, cortada en finos trozos, tiene un sabor dulce y un efecto de la temperatura neutral. Como medicamento cabe emplearla para fortalecer la función de los riñones y para tonificar la energía Yin. En ginecología, esta sustancia, que contiene estrógeno, se emplea además en casos de infertilidad y frigidez.

- **Radix Paeoniae lactiflorae** (*baishao*)

Las grandes flores de esta planta, que mide de 60 a 90 cm, son muy vistosas. Medicinalmente se emplean, sin embargo, las duras raíces de color blanco-rosáceo, que tienen un sabor amargo y agrio y que energéticamente son algo frías. La sustancia nutre la sangre y fortalece el Yin, tranquiliza el hígado y alivia los dolores. En la M. T. Ch. la peonía china se receta en muchos casos de problemas menstruales. Así es eficaz en caso del síndrome premenstrual, de los dolores menstruales y en los trastornos del ciclo femenino. Las mujeres embarazadas y las madres jóvenes no deberían tomar este medicamento solo, sino mezclado con otras sustancias.

- **Fructus Lycii** (*gouqizi*)

Este arbusto, que mide hasta 1 m, tiene pequeñas flores purpúreas y hojas delicadas, que son comestibles. En la terapia medicinal se emplean sus bayas de color rojo-anaranjado, que miden aproximadamente 2 cm y que tienen un sabor dulce y un efecto en la temperatura neutral. Los frutos de lycium fortalecen el Yin en los riñones y el Yin en el hígado y favorecen la esencia *jing*. La sustancia se emplea en casos de síndrome premenstrual, esterilidad y molestias durante la menopausia.

¿Cómo se prepara una cocción medicinal?

Muchos médicos occidentales prescriben medicinas chinas en forma de cocción. En la receta se especifican los distintos remedios. Por regla general, la dosis diaria de un componente es de 3 a 12 gr. Según lo prescrito por el médico, el farmacéutico preparará una mezcla con cantidad suficiente para 10 a 15 días. A las pacientes se les recomienda preparar en casa varias dosis diarias a la vez, que se guardarán en la nevera. Una dosis diaria se prepara observando los siguientes pasos:

- Llena una olla con aproximadamente 400 ml de agua fría y pon allí en remojo la dosis diaria de la medicina durante aproximadamente una hora.
 - Deja que la mezcla hierva cerca de 30 minutos a fuego lento, hasta que ya sólo queden aproximadamente 100 ml de líquido. Esta cocción se pasará por el colador y se guardará en un recipiente.
 - Añade 200 a 300 ml de agua corriente a la medicina ya preparada y dejar que hierva a fuego lento hasta que el líquido quede reducido nuevamente a 100 ml. Esta segunda cocción se pasará por el colador y se añadirá a la primera que guardamos en el recipiente.
- B Tómame la mezcla, fría o caliente, dos o tres veces al día.

Los medicamentos chinos también se comercializan en forma de polvo, granulado o pastillas. La ventaja de la cocción es que no se le añaden aditivos, conservando así el sabor original. Si al cabo de unos días la medicina ya no te «sabe» bien, puede ser un indicio para el médico de que el remedio ha actuado o de que el preparado tendrá que ser modificado.

¿Cuánto tardan en hacer efecto las medicinas?

Medicamentos
fuertes y
suaves

El médico puede optar por recetar medicamentos fuertes o suaves. Una dolencia leve puede tratarla durante un corto periodo de tiempo con un remedio fuerte. Para las enfermedades graves puede prescribir, por considerarlos más apropiados, medicamentos más suaves que los pacientes podrán tomar durante años sin temor a efectos secundarios.

Como regla general deberás tomar la cocción durante 3 a 15 días y luego volver a visitar al médico o al naturópata. Durante este tiempo acaso ya sientas cambios físicos, espirituales y anímicos, aunque es posible que no tomes conciencia de ellos hasta que el médico los mencione. Dependiendo de la situación, modificará la receta o dejará de prescribir el remedio.

Cuidado con los medicamentos chinos

Las recetas que aparecen en este libro no contienen indicaciones de cantidad, porque los médicos y los farmacéuticos previenen contra la experimentación de estos remedios por cuenta propia.

Preparación de
una receta en
una farmacia



La acupuntura

Sacar las energías hacia fuera o suministrarlas

El término chino *zhen* se puede traducir por «punzar y quemar» y remite a la posibilidad de sacar la energía hacia fuera a través de determinados puntos de la piel (puntos de acupuntura), pero también a la de suministrar energía a través de esos puntos. El término concentra de este modo los dos métodos terapéuticos de la acupuntura y la moxibustión:

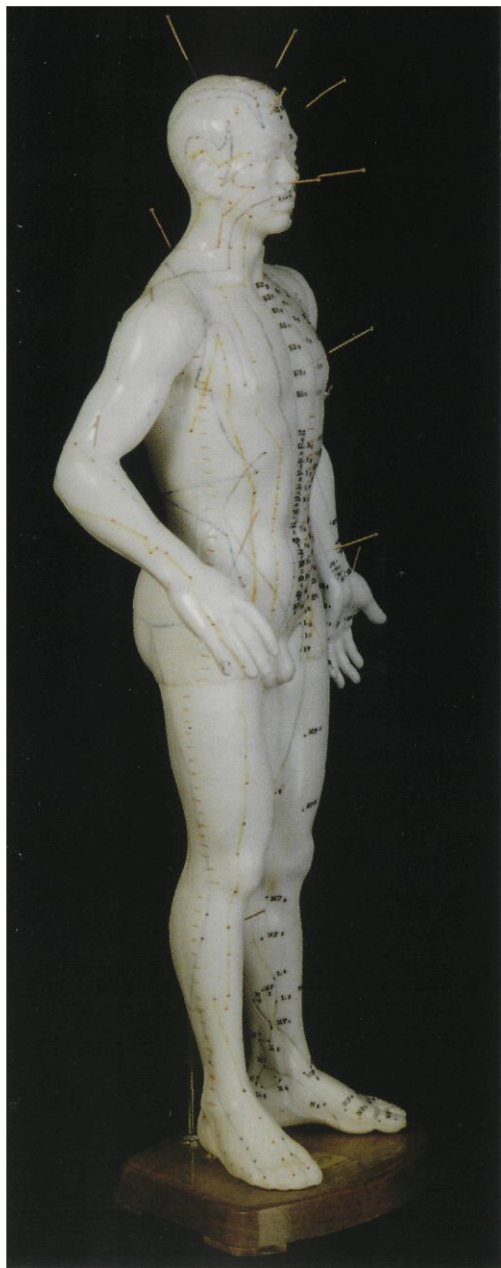
- Al pinchar, las energías que provocan enfermedades son desviadas (acupuntura: lat. *acus* = aguja; *pungere* = pinchar).
- Al quemar se suministra calor o energía (moxibustión: jap., *mogusa* = calentamiento de un punto de acupuntura).

En Occidente, hasta el siglo xx no se conoció con qué eficacia los chinos habían estado trabajando con la acupuntura desde hacía más de 2000 años. Uno de los primeros que difundieron la ciencia por Europa fue el diplomático francés Georges Soulie de Morant, quien en uno de sus viajes por China había entrado en contacto con la acupuntura y que comenzó a impartir clases de esta especialidad en su país natal en 1939.

Cuando el presidente estadounidense Richard Nixon viajó en 1972 a China, le presentaron a personas que habían operado sin anestesia y sin sentir ningún tipo de dolor durante la intervención gracias a la acupuntura. Las experiencias de Nixon fueron recibidas con entusiasmo en Estados Unidos y en Inglaterra. En Alemania y otros países del ámbito occidental innumerables escuelas, academias, círculos de estudio y asociaciones ofrecen formación, prestando especial atención a uno u otro aspecto de la M. T. Ch.

¿Qué sucede durante una sesión de acupuntura?

Por regla general y a fin de relajarse mejor durante el tratamiento de acupuntura, los pacientes están tumbados sobre la espalda en una mesa-camilla, aunque en algunos casos se tiene la opción de sentarse en una silla. Lo importante es que se pueda acceder sin problemas a los puntos principales que deben ser tratados. Una sesión de acupuntura dura entre 10 y 30 minutos. Durante este tiempo los pacientes no deberán moverse para evitar que pueda provocarse algún dolor.



Los puntos de acupuntura

La acupuntura tradicional china conoce 361 puntos clásicos de acupuntura. Se encuentran situados en los doce meridianos, existiendo entre ellos una distancia irregular, pero encontrándose en todas las personas en más o menos las mismas zonas. Cada punto tiene un nombre, que describe su situación, el tipo de efecto y la dirección de actuación. En muchos libros especializados se suele usar abreviaturas como E 36 (estómago 36), H 3 (hígado 3) o VC 4 (vaso concepción 4). (Véase pág. sig.)

Las agujas

Hace más de 2000 años se usaban en China agujas de bambú o de piedra, pero más adelante se fabricaron agujas de hierro. Hoy en día para la acupuntura clásica se emplean las llamadas agujas «filiformes»: son de acero flexible, razón por la cual no se rompen, ni se oxidan. Están compuestas de una punta, un cuerpo de aguja y un recubrimiento de plástico o rodeado con un fino hilo de plata. Puesto que a través de la acupuntura no entra en el cuerpo medicamento alguno, las agujas sólo tienen unos pocos milímetros de grosor, siendo lo usual unos 0,3 a 0,4 mm; las agujas más cortas miden 1 cm y las más largas 10 cm.

Ejemplo de una moderna acupuntura de muñeca

En casos especiales también se emplean agujas de oro o plata. Muchos médicos y terapeutas usan agujas desechables, aunque en el consultorio son usuales las agujas esterilizadas.

Abreviaturas de la terapia de acupuntura

H	Meridiano del hígado
VB	Meridiano de la vesícula biliar
C	Meridiano del corazón
ID	Meridiano del intestino delgado
CS	Meridiano de la circulación-sexualidad
TR	Meridiano del triple calentador
BP	Meridiano del bazo-páncreas
E	Meridiano del estómago
P	Meridiano del pulmón
IG	Meridiano del intestino grueso
R	Meridiano de los riñones
V	Meridiano de la vejiga
VG	Vaso gobernador, <i>dumai</i>
VC	Vaso concepción, <i>renmai</i>

Métodos para localizar los puntos de sensibilidad

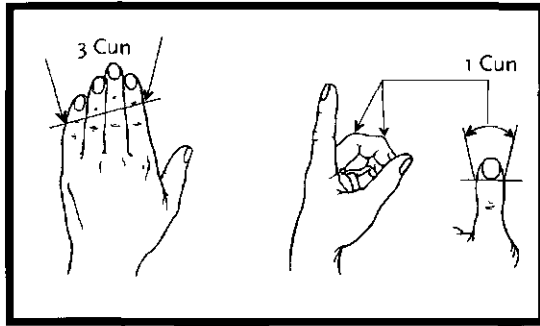
En primer lugar el médico ha de localizar los puntos elegidos. Para encontrarlos serán de ayuda las zonas del cuerpo que más destacan, como el ombligo, los pliegues en los brazos y en las piernas, las cejas y los labios. Uno también se puede orientar por las zonas del cuerpo sensibles al tacto.

Un punto de acupuntura también se puede localizar con la ayuda de una medición proporcional. La base para ello es la anchura del de-

Zonas del cuerpo sensibles



Agujas estériles de acupuntura procedentes de China



do pulgar, que denominan Cun: el dedo pulgar mide 1 Cun, las articulaciones del dedo índice y el dedo del corazón miden 1,5 Cun. Si al dedo índice y al dedo anular le añadimos la mitad del ancho del dedo anular, obtendremos 2 Cun. La distancia entre el dedo índice y el dedo meñique es de 3 Cun. Cuando el

Medida corporal individual: Cun

médico o terapeuta tiene unas medidas corporales similares a las del paciente puede usar la medida de su dedo para localizar exactamente los puntos de acupuntura.

Una «medición Cun» precisa se puede lograr con el llamado «Cum metro». Es un aparato con forma de tijera que se ajusta al Cun de la paciente y que nos indicará todas las medidas entre 0,25 y 4 Cun.

Por ejemplo, el punto de estímulo BP 6 se encuentra sobre el meridiano del bazo-páncreas, en concreto a 4 Cun (un dedo puesto transversalmente) sobre el punto más alto del tobillo interno. En ese lugar se cruzan los tres meridianos Yin del pie: hígado, riñón y bazo. A las mujeres se les clavan aguas en ese punto cuando tienen una menstruación irregular. Durante el embarazo, el punto BP 6 no debe ser tratado. Durante el parto, el tratamiento con acupuntura de este punto puede favorecer las contracciones uterinas.

¿Cómo se colocan las agujas en los puntos?

Durante una sesión, el médico trata entre 10 y 20 puntos de acupuntura. Para ello insertará en la piel perpendicularmente o verticalmente las agujas a una profundidad de unos milímetros. La punción puede realizarse rápidamente o en dos veces. La ejecución rápida es, por regla general, menos dolorosa.

Después de realizada la punción, las agujas deben mantenerse en el cuerpo entre 10 y 30 minutos. En algunas pacientes las agujas se removerán o girarán un poco con el fin de estimular nuevamente y de forma manual el flujo de energía.

¿Qué sientes durante la acupuntura?

Cuando se insertan las agujas, algunas pacientes experimentan un breve hormigueo. En el caso de que las agujas estén en posición

horizontal o el médico o terapeuta las giren unas vez insertadas, se puede sentir entumecimiento, cosquilleo, picazón, presión, calor o frío en la profundidad del tejido. Estas sensaciones se denominan *deqi*. Son típicas de una acupuntura ejecutada correctamente y sólo en raras ocasiones se pueden describir como molestas. Ciertamente pocas pacientes experimentan una marcada tirantez a lo largo del meridiano que se está tratando.

Entumecimiento, cosquilleo, picazón

La electroacupuntura

En algunos casos la estimulación de los puntos de acupuntura por medio de corrientes eléctricas leves ha dado buen resultado, satisfaciendo las exigencias esperadas. Después de insertar las agujas, se colocan electrodos en los puntos. En los aparatos, que trabajan con frecuencias de 2 a 200 Hz, la intensidad de corriente se puede ajustar individualmente. El tratamiento dura entre 5 y 15 minutos. Sólo en contadas ocasiones se producen efectos no deseados como malestar, miedo o desvanecimiento.

Entre 5 y 15 minutos

La eficacia de la electroacupuntura se manifiesta sobre todo en las operaciones que hoy día se realizan en China. La anestesia no se administra con medicamentos, sino con ayuda de la acupuntura, que estimula los puntos en la zona de operación con frecuencias de 2000 Hz. Adicionalmente, se tratan otros puntos con frecuencias bajas de 5 a 15 Hz.

Acupuntura láser

Algunos consultorios ofrecen la estimulación de los puntos de acupuntura mediante una débil luz de láser puntual. Puesto que con este tratamiento la piel no se daña, es muy apropiada para pacientes sensibles al dolor. Este método también se utiliza para estimular los puntos de acupuntura en la cara. Sin embargo, con la terapia láser no se obtienen efectos tan pronunciados como con la acupuntura clásica.

La acupuntura auricular

«La oreja es el lugar en el que todos los meridianos confluyen», reza un proverbio de la Antigüedad. Hoy día se conocen 200 puntos distintos de acupuntura en la oreja, de los cuales 70 se emplean con muchísima frecuencia. Una categoría especial está formada por los puntos psíquicamente eficaces: según el estado de ánimo, el médico se decide

200 puntos de acupuntura auricular

por el punto de frustración, el punto de antiagresión y/o el punto anti-depresión. Ya que los puntos se hallan a poca distancia los unos de los otros es especialmente importante conocer su situación exacta y colocar las agujas correctamente para poder lograr el efecto deseado.

La acupuntura de la oreja está basada en la teoría de que la oreja se asemeja a un embrión tumbado de lado. Esta correspondencia le sirve al médico o terapeuta para clavar las agujas en determinados puntos y, de esta manera, influir sobre la energía del cuerpo.

En la acupuntura de la oreja se emplean agujas que tienen un grosor de 0,6 a 1,2 ml y una longitud de, aproximadamente, 0,5 cm. Por regla general se clavan verticalmente en la piel, a una profundidad de un milímetro y se dejan allí recostadas durante 15 a 30 minutos. Evidentemente, es algo más dolorosa que la que se practica en el resto de cuerpo y la mayoría de las veces se combina con la acupuntura de cuerpo.

Especialmente en los casos de enfermedades de adicción ha resultado eficaz estimular los puntos durante unos días, por lo que se pegan unas bolitas de acero o de oro con una pequeña tirita en los puntos trabajados.

Tratamiento
contra la
adicción

Regla sí-no

En contraposición a la acupuntura del cuerpo, en la oreja se considera válida la regla sí-no: en el área de los puntos seleccionados se busca con la aguja, pinchando suavemente, el lugar más sensible, el cual deberá someterse a un tratamiento de acupuntura en ese momento. Si en la paciente no se puede localizar ningún lugar sensible, el médico o terapeuta concluirá que ese lugar no se ha de someter a un tratamiento de acupuntura.

La acupresión

Para la prevención y en caso de dolencias leves o de mediana gravedad, así como en los trastornos, cabe emplear la acupresión. En esta especialidad se tratan los puntos de acupuntura no con agujas, sino mediante un masaje puntual. La acupresión tiene la ventaja de que uno puede tratarse a sí mismo. Por supuesto, el requisito imprescindible para llevarla a cabo es que la paciente sepa exactamente dónde están situados los puntos correspondientes. Los principiantes no deberían confiar únicamente en los consejos publicados en libros o revistas, sino asesorarse y recabar información de un médico o terapeuta antes del autotratamiento. De lo contrario se corre el peligro de que dolencias graves pasen inadvertidas y sean detectadas demasiado tarde.

Dolencias
leves y de
mediana
gravedad

¿Cómo masajear los puntos de acupuntura?

Buscar sobre la piel el lugar debajo del que se encuentra el punto de acupuntura. Masajea allí con movimientos circulares y empleando la yema del dedo o el pulgar. En algunos puntos utiliza la uña. Cuando tengas dolores, puedes tratar también el meridiano, pasando la mano sobre la piel. Para ello deberías tomar en consideración la dirección en la que fluye la energía.

Al principio ejerce sólo poca presión, para más adelante masajear con más fuerza. No obstante, si durante la terapia sobrevienen dolores adicionales, sólo deberías ejercer una ligera presión y, eventualmente, pedirle consejo a tu médico o terapeuta.

Debes masajear cada punto durante uno a tres minutos. Tras una pequeña pausa puedes repetir una vez más la acupresión.

Se ha probado la eficacia del masaje de los puntos de sensibilidad en los siguientes casos:

- Problemas en la menstruación.
- Trastornos del ciclo femenino y dolores durante la menstruación.
- Malestar y vómitos durante el embarazo.
- Si el parto se prolongara demasiado, puedes acelerar el proceso haciendo que te masajeen BP 6 y E 36.

Los 24 puntos prohibidos del embarazo

Durante mucho tiempo la terapeuta americana Jeanne E. Blum se dedicó en su consultorio a una categoría de puntos de acupuntura muy especial. En su libro *Medicina china para mujeres* señala que masajear o aplicar agujas en los 24 puntos prohibidos del embarazo podría ocasionar graves trastornos e incluso poner término a un embarazo sin incidencias.

Jeanne E. Blum averiguó, sin embargo, que estos puntos son particularmente eficaces en las mujeres que no están embarazadas. La terapeuta recomienda la acupresión a todas aquellas mujeres que regulan su ciclo menstrual, provocan el inicio de la menstruación o desean retrasar la menopausia. En su libro también aborda el masaje de otros cinco puntos con los cuales se consigue relajar la matriz.

Los expertos recomiendan que a las mujeres embarazadas se les apliquen las agujas con moderación. La experiencia ha demostrado, sin embargo, que en algunos de los 24 puntos

Jeanne E.
Blum

prohibidos del embarazo se pueden aplicar agujas cuando se trata de favorecer las contracciones uterinas. Por ese motivo, encontrarás en este libro también propuestas terapéuticas que no se ciñen estrictamente a las recomendaciones de Jeanne E. Blum.

La moxibustión

Ya el *Clásico interior del Emperador Amarillo (Huangdi neijing)* recomendaba la moxibustión en casos de falta de vigor y en enfermedades provocadas por el frío y la humedad.

Energía en
forma de
calor

Con la ayuda de la moxibustión se le suministra al cuerpo energía en forma de calor. De esta manera se puede hacer desaparecer el frío y la humedad o bien compensar la falta de energía Qi en los órganos o en los meridianos.

En la moxibustión se quema una hierba medicinal cerca del cuerpo. Para ello se utiliza la moxa (lat. *artemesia vulgaris latiflora*), hierba parecida a nuestra artemisa. La hojas de la planta se pulverizan y con el polvo se forman pequeñas bolitas que se queman por encima del punto de acupuntura. La moxa se utiliza normalmente para los puntos de acupuntura del cuerpo, pero no para la cara.

Hoy en día la moxibustión directa se utiliza sólo en contadas ocasiones, porque existe el peligro de que se formen ampollas sobre la piel.

Pero también en la indirecta se ha de observar continuamente a la paciente para evitar que se produzcan lesiones. Los métodos más usuales son:

- En la práctica ha quedado probada su eficacia, especialmente el calentamiento de la hierba que está sujeta al final de una aguja de acupuntura con una determinada forma. Las superficies mayores se pueden calentar con la ayuda de una caja de moxa.
- El llamado cigarro de moxa está compuesto por artemisa seca que ha sido liada en papel fino. Éste se enciende en una de las puntas y en cuanto arde, se sostiene a una distancia de 0,5 a 1 cm sobre el punto de acupuntura que se quiera someter a tratamiento. Es importante que se aparte el cigarrillo al sentir un aumento de la sensación de calor. Este proceso se repetirá de 6 a 8 veces la piel estará entonces visiblemente enrojecida.
- La zona de la piel que se desee someter a tratamiento también puede ser calentada con la ayuda de un cono de moxa que mide aproximadamente 1 cm y que se enciende por la punta. Para el aislamiento son adecuadas plaquitas adhesivas y rodajas finas de jengibre o ajo. Cuando el calor alcanza al punto de acupuntura, el cono

se empuja hasta el próximo punto. En las zonas tratadas la piel está enrojecida.

- Actualmente se encuentran en el mercado aparatos que calientan los puntos de acupuntura mediante rayos infrarrojos.

Autotratamiento con moxibustión

A algunos pacientes se les recomienda practicar la moxibustión no sólo en la consulta, sino también en casa. Aunque antes de realizarla en casa, el médico o terapeuta ha de explicar previamente el procedimiento con todo detalle y señalar los puntos de acupuntura que se desee tratar con un rotulador resistente al agua. Los cigarros y los conos se pueden encontrar en tiendas especializadas y en las de productos chinos.

Ginecología general

Consulta al médico

En éste y en el siguiente capítulo te daremos a conocer los diagnósticos más usuales de la M. T. Ch. Las propuestas terapéuticas que incluimos te indican cómo tratar las diferentes dolencias en el ámbito ginecológico y en el de la asistencia al parto siguiendo los principios chinos.

Si tomas en consideración las indicaciones que realizamos sobre alimentación, contribuirás a mitigar tus molestias. No obstante y como hemos señalado en repetidas ocasiones, una autoterapia de acupuntura o farmacológica está totalmente desaconsejada. Es importante que un médico o un terapeuta especializado en la materia te asesore y te informe antes de someterte a uno u otro tratamiento.

No es aconsejable la autoterapia de acupuntura o farmacológica

Toda mujer soporta a lo largo de su vida ciertas molestias ginecológicas. Las más frecuentes son los dolores durante la menstruación. Muchas también padecen cambios en su estado de ánimo y dolores de intensidad variable en los pechos antes de la menstruación, síntomas que se adscriben dentro del marco conocido como síndrome premenstrual (SPM). En la consulta ginecológica también se tratan los trastornos del ciclo, del flujo y las molestias que ocasiona el climaterio.

Muchas pacientes prefieren los métodos terapéuticos suaves, por lo que en lugar de analgésicos son partidarias de tomar preparados hechos a base de plantas. Por esta razón la M. T. Ch. es una buena alternativa.

Al contrario que la medicina occidental, la M. T. Ch. parte de lo que conocen como síndromes. La siguiente lista nos ofrece una visión general sobre las relaciones entre el síndrome y sus consecuencias.

Los diagnósticos chinos que aparecen con mayor frecuencia en ginecología son:

Carencia de Qi en el bazo:

- Ciclo acortado.
- Migraña.
- Esterilidad.

Diagnósticos frecuentes

Carencia de Yang en el bazo:

- Síndrome premenstrual.

Humedad debido a una carencia de Qi en el bazo:

- Migraña.

Estancamiento de Qi en la sangre:

- Ausencia de la menstruación.
- Ciclo acortado.
- Dolores durante la menstruación.

Carencia de Yin en los riñones:

- Síndrome premenstrual.
- Dolores durante la menstruación.
- Esterilidad.
- Molestias durante el climaterio.

Carencia de Yang en los riñones:

- Flujo blanco y transparente.
- Síndrome premenstrual.
- Esterilidad.
- Molestias durante el climaterio.

Carencia de Yang en el bazo:

- Flujo blanco.
- Síndrome premenstrual.
- Esterilidad.
- Molestias durante el climaterio.

**Diagnósticos
menos
frecuentes**

Los diagnósticos que aparecen con menor frecuencia en ginecología son:

Anemia:

- Síndrome premenstrual.
- Ciclo prolongado.
- Migraña.
- Esterilidad.

Frío en la sangre:

- Ciclo prolongado.

Estancamiento del Qi en el hígado (depresión de Qi en el hígado):

- Síndrome premenstrual.
- Ciclo irregular.
- Dolores durante la menstruación.

Frío en la matriz (generalmente por carencia de Yang en los riñones):

- Dolores durante la menstruación.
- Esterilidad.

Aumento de Yang en el hígado:

- Migraña.

Descenso de Qi en el bazo:

- Prolapso de matriz y de vejiga.

El calor húmedo fluye hacia abajo:

- Flujo amarillento.

Afecciones de los órganos genitales

Las mujeres padecen generalmente molestias que están relacionadas bien con hemorragias durante la menstruación o bien con trastornos diversos del ciclo femenino. Puede ocurrir que el ciclo sea demasiado corto o irregular. También la esterilidad puede tener su origen, aunque no siempre, en los trastornos del ciclo. En algunos casos, con la menstruación también se padece de migraña.

Flujo

Toda mujer ha tenido en alguna ocasión problemas con el flujo vaginal a causa de una infección o de un cambio hormonal. La mayoría de las veces esto es únicamente desagradable y no es peligroso, aunque siempre es un motivo para acudir a la consulta médica para saber la causa que lo provoca. La medicina china conoce este síntoma y distingue entre dos clases *de* flujo: el blanco y el amarillento.

Flujo blanco

Por el color que presenta el flujo un terapeuta puede saber si se trata de una dolencia provocada por enfriamiento o de una dolencia con origen en el calor. El flujo blanco nos indica la existencia de una enfermedad por enfriamiento, que resulta en caso de carencia de Yang en el bazo y carencia de Yang en los riñones.

El vacío de Yang produce falta de calor en el bazo-meridiano y puede llegar a ocasionar humedad-frío en el bazo. Las mujeres que lo padecen advierten un aumento de la sensación de frío, cansancio, mucho flujo blanco e inodoro, y además informan sobre falta de apetito

1. causa:
carencia de
Yang en el
bazo

y sobre acumulaciones de agua en las piernas. La lengua está saburrosa y blanca, pálida y también hinchada; así mismo, el pulso es lento y resbaladizo.

La finalidad de la terapia es generar y fortalecer el Yang en el bazo y hacer desaparecer la humedad. Esto elimina el flujo blanco que se ha formado a causa del frío en el calentador medio y en el inferior. Para descartar una infección, se debería proceder a realizar un frotis.

- **Alimentación:** con el fin de fortalecer el Yang en el bazo se recomiendan, lo mismo que en los casos de carencia de Qi en el bazo, las comidas neutrales y los dulces que calientan, como la sopa de carne de vaca cocida durante mucho tiempo, los soufflés, las comidas dulces con sémola y compota, soufflé de carne picada o pimiento con carne y arroz. Las patatas, el hinojo, la calabaza y las zanahorias son tipos de verdura que pertenecen al elemento tierra y que tienen, por tanto, un efecto calorífico.

Receta

Pimiento con carne

Una cebolla se rehoga en aceite de oliva hasta que esté pochada, se agrega la carne picada y se sofríe ligeramente. Se añade ajo, pimienta, pimienta de cayena y vainas de pimiento, se echa una pizca de sal y se dejar hervir. Agregar tomates y puré de tomate, echar por encima un poco de vino tinto y sazonar con un poco de tomillo y mucho pimentón rojo. Añadir alubias rojas, una pequeña pizca de azúcar y caldo de verdura. Dejar que todo hierva a fuego lento durante aproximadamente media hora y antes de servir, probar otra vez de sal. Con este plato va muy bien el arroz.

- **Acupuntura:** cabe someter a tratamiento los puntos BP 6 y 9, E 36, VC 6 y 12, VB 26, IG 4 y P 7. Además, se pueden someter a un tratamiento de acupuntura en la oreja los puntos de la vagina, del endocrino, del bazo, del estómago, Vg I, 55 y los puntos psíquicamente eficaces.
- **Terapia medicinal:** una mezcla apropiada estaría compuesta por Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Radix Dioscorae oppositae, Radix Ginseng, Pericarpium Citri reticulatae, Semen Plantaginis, Radix Paeoniae lactiflorae, Radix Bupleuri, Flos Schizonepetae Tenuifoliae Carbonisatus y Radix Glycyrrhizae uralensis.

Se trata de un caso de falta de calor provocado por un trastorno en el calentador inferior. Los síntomas son similares: mucho flujo muy fluido e inodoro, de color blanco claro, cansancio, debilidad y con frecuencia dolores lumbares causados por la debilidad de los riñones. Las pacientes se quejan también de una sensación de frío indefinible en la parte baja del abdomen (hipogastrio), tienden a sentir frío y a menudo tienen los pies fríos. Presentan una cara pálida o incluso macilenta, siendo siempre esto último una clara señal de una debilidad prolongada de los riñones y en caso extremo, se puede observar en los pacientes con tratamiento de diálisis. La lengua presenta un color pálido y una saburra blanca y fina. El pulso es profundo y débil, que llega a ser difícilmente palpable sobre el área de los riñones.

La finalidad de cualquier terapia consiste en aportar calor y Yang en los riñones y de esta manera eliminar los síntomas de frío que han causado la enfermedad, así como los malestares descritos por la paciente.

- **Alimentación:** se recomiendan comidas que calienten y que tonifiquen el Yang en los riñones. Deberías renunciar a la sal, al agua mineral y a las bebidas que enfrían. En estos casos es más adecuado alimentarse a base de sopas, especialmente de carne de ternera y de pescado con verduras, especias ligeramente picantes y apenas alimentos crudos. El yogur y el queso fresco han de evitarse completamente, igual que los pepinos y los tomates en tanto que no se usen para soufflés.
- **Acupuntura:** la moxibustión de VC 4 y 6, E 36, V 23 y 32 R 6 y VB 26 da muy buenos resultados, y con frecuencia los resultados son visibles en poco tiempo. En los casos de dolores lumbares cabe considerar un tratamiento de V 54 y de puntos de dolor locales, así como de IG 4. En la oreja se pueden someter a un tratamiento de acupuntura los puntos de los riñones, de la columna lumbar, de las glándulas suprarrenales, de 55, de Vg I, del útero y de la vagina, el punto endocrino y en caso de que sea adecuado, también los puntos psíquicamente eficaces.
- **Terapia medicinal:** ha resultado ser eficaz una tisana compuesta por: Radix Rehmanniae glutinosae, Fructus Corni officinalis, Radix Dioscorae oppositae, Radix lateralis Aconiti Carmichaeli praeparata, Ramulus Cinnamomi Cassiae, Rhizoma Alismatis orientalis, Sclerotium Poriae Cocos y Cortex Moutan Radicis.

2. causa:
aumento de
Yang en el
hígado

Flujo amarillento

Un flujo amarillento, que puede llegar a ser verdoso, nos indicará claramente una infección. La paciente debería ser examinada sin demora por un facultativo de medicina convencional. En la medicina china el color amarillo constituye un indicio de las dolencias producidas por el calor.

Causa: el calor húmedo fluye hacia abajo

Las mujeres informan sobre mucho flujo amarillento y viscoso. La mayoría de las veces huele mal y va acompañado de un molesto picor en la vagina. Adicionalmente experimentan síntomas de calor, como palpitaciones, acaloramientos, irritabilidad, insomnio, y también se quejan de tener una orina oscura. La lengua presenta un color rojo y tiene una saburra viscosa y amarillenta; el pulso tiene forma de cuerda y es rápido.

! La terapia ha de equilibrar el calor y eliminar la humedad.

- **Alimentación:** el flujo amarillento es un dolencia de calor. No obstante, se debería tener en cuenta la constitución básica de la mujer. El calor ha de ser equilibrado con la ayuda de alimentos ligeramente refrescantes, como la fruta y las ensaladas. Se debería renunciar a los productos lácteos, ya que éstos favorecen la mucosidad y la humedad. Puesto que en la mayoría de las mujeres también existe a menudo una falta de energía constitucional, no se han de consumir sólo alimentos fríos y refrescantes. Comer entre horas una ensalada y una fruta es un buen remedio en el caso de que se prefieran los alimentos neutrales. Son muy adecuados los platos con cereales, como el risotto con variedades de verdura refrescantes (tomates, pepinos y col fermentada) y la verdura ligeramente refrescante (calabacines).
- **Acupuntura:** cabe considerar un tratamiento de B 9, VB 26, IG II, VC 3, 4 y 6, V 32 y 34, y H 2 y 5. Los riñones, la matriz, el hígado, las glándulas suprarrenales, el punto endocrino, el Vg I y la vejiga se pueden someter a tratamiento con aguja en la oreja.
- **Terapia medicinal:** el calor y la humedad se eliminan si la paciente ingiere Cortex Phellodendri y Rhizoma Atractylodis.

Síndrome premenstrual

Muchas mujeres sienten **cansancio** e irritabilidad días antes de comenzar la menstruación, y que **en** algunas viene acompañado tam-

bién de tirantez y de dolor en los senos, así como de pequeñas retenciones de líquido. En este contexto se habla de síndrome premenstrual (SPM). La medicina china ofrece para aliviar los síntomas distintas posibilidades de terapia. Distingue cuatro síndromes.

El síndrome premenstrual se produce frecuentemente por un estancamiento de Qi en el hígado. Las pacientes afectadas señalan que padecen irritabilidad días antes de la menstruación y estado de ánimo depresivo, tirantez en los senos, en el abdomen y en las partes laterales de la espalda. También experimentan dolores de cabeza y vértigo, y durante ese tiempo tienden a sufrir falta de apetito. En la mayoría de los casos, el sangrado comienza de forma intermitente y es ligeramente grumoso. La lengua presenta una coloración normal o ligeramente azul-violácea; el pulso es tenso y en cuerda (filiforme).

! La finalidad de la terapia consiste en eliminar el estancamiento de Qi en el hígado.

- **Alimentación:** has de evitar sobre todo bebidas (como el alcohol y el café) que obligan al hígado a realizar un esfuerzo adicional. Tampoco es aconsejable comer y condimentar las comidas en exceso. El hígado de pollo y de vaca, el apio, la escanda y las ciruelas relajan el hígado. Así mismo son de ayuda los alimentos que activan el Qi, como la albahaca, la mejorana, el romero, el ajo y el azafrán. Éstos deberán ser usados sólo en pequeñas cantidades, pues un exceso podría dañar el Qi del hígado. Puedes también tomar colinabo, puerro, jengibre, remolacha roja, chalotes y melocotones.
- **Acupuntura:** se pueden someter a un tratamiento de acupuntura los puntos CS 6, H 2, 3, 13 y 14, VB 34, BP 4 y 6, VC 4 y 17, 3 TR 6 y en caso de dolores de cabeza VB 20, 3 TR 5 e ID 3. Los puntos de la oreja correspondientes son el hígado, la matriz y la zona del pecho; en caso de dolores de cabeza, el Jerome, el cojín y el punto capital Omega. Para el estado de ánimo y según la situación inicial entran en consideración el punto de frustración, el punto antidepresión o el punto antiagresión; adicionalmente es de gran ayuda el punto Vg I.
- **Terapia medicinal:** a menudo se receta una mezcla compuesta por Pericarpium Citri reticulatae, Radix Bupleuri, Radix Ligustici chuanxiong, Fructus Citri aurantii, Radix Paeoniae lactiflorae, Radix Glycyrrhizae uralensis y Rhizoma Cyperi rotundi.

El estancamiento de Qi en el hígado constituye un síndrome de plenitud, pero existen síndromes de vacío o de debilidad que pue-

1. causa: estancamiento de Qi en el hígado

2. causa: carencia de Yang en el bazo y en los riñones

den ser la causa del síndrome premenstrual. Las mujeres que presentan estas dolencias tienen mayor tendencia a padecer sensaciones de frío, con frecuencia están pálidas y antes de la menstruación presentan tendencia al llanto, a la depresión y al decaimiento y cansancio. También tienen dolores de senos y vientre, vértigos, la cara ligeramente hinchada y acumulaciones de agua en la región lumbar que a lo largo del día pueden aumentar. Su menstruación es abundante y de color rojo claro. La lengua se presenta pálida, hinchada y casi siempre muestra huellas dentales laterales. El pulso es profundo y débil; si los síntomas son muy pronunciados, además puede ser lento.

! La terapia pretende fortalecer el Yang, los riñones y el bazo.

- **Alimentación:** los alimentos que calientan y que fortalecen el Qi y el bazo, como todos los alimentos de calor neutral, son muy apropiados. Se recomiendan los productos a base de cereales como la polenta (sémola de maíz), el trigo y el arroz, los soufflés y las sopas de carne de pollo y la carne de ternera, al igual que las zanahorias, la calabaza y el hinojo. Las nueces tonifican los riñones, lo mismo que las gambas y el salmón. Las pacientes deberían evitar todas las bebidas que enfrían, como el agua mineral, el té negro y la cerveza de trigo. Las variedades de verdura y de fruta que enfrían, como los tomates, los pepinos y los cítricos han de estar ausentes de la dieta, así como el queso fresco y el yogur. El régimen crudo debilita en general el Qi en el bazo y el Yang en el bazo, por lo que no es conveniente en esta situación.
- **Acupuntura:** cabe considerar el tratamiento de R 3 y 6, BP 6, IG 4, VC 2, 4 y 6, V 20 y 23, E 36 y 40 y P 7. También se utiliza la moxa. En la oreja los puntos de los riñones, del bazo, de Vg I, de la matriz, el punto endocrino, de las glándulas suprarrenales y el punto antidepresión, punto de frustración o punto antiagresión son un buen complemento para el tratamiento.

El punto de acupuntura vaso concepción 4

El punto vaso concepción 4 se encuentra a 3 Cun por debajo del ombligo. Es el punto de confluencia del meridiano del hígado, del meridiano del bazo y del meridiano de los riñones con el vaso concepción y, por tanto, actúa directamente sobre estos meridianos. Además, está considerado como el punto de alarma

del intestino delgado, regulándolo. Su tratamiento fortalece el Yang en los riñones, tonifica los riñones y regula tanto el calentador medio como la hemorragia de la menstruación. Si es mojado, calienta el Yang y el frío, aumenta el Qi mediano y seca la humedad así como el frío provocado por la humedad.

- **Terapia medicinal:** ha resultado ser eficaz la siguiente combinación de hierbas: Radix Rehmanniae praeparata, Rhizoma Dioscoreae, Fructus Corni, Fructus Lycii, Colla Cornus Cervi, Semen Cuscutae, Cortex Eucommiae, Radix Aconiti lateralis praeparata, Radix Astralagi, Halloysitum rubrum, Fructus Psorelae y Fructus Rubi.

Este síndrome de debilidad se caracteriza por el insomnio, la irritabilidad y la falta de memoria, la tirantez en los senos, vértigos, dolores lumbares de ligeros a fuertes y síntomas de calor, como sequedad de ojos y de la boca. La menstruación es escasa y puede retrasarse. La lengua no tiene saburra y presenta un color rojo; el pulso será fino y rápido.

3. causa: carencia de Yin en el hígado y en los riñones

! Con la ayuda de la terapia se ha de fortalecer y de generar Yin en el hígado y en los riñones.

- **Alimentación:** se recomiendan los cereales, en especial la polenta y el trigo, las almejas, las judías negras, las judías Mung, los riñones de vacuno y de cordero y otras vísceras, las nueces, las lentejas, los germinados, los champiñones, así como las manzanas, las mandarinas y las uvas. Los pescados como el salmón, el bacalao, la carpa y la trucha corresponden al elemento agua y su efecto es calorífico y reparador. En contadas ocasiones aparecen síntomas claros de calor, por lo que, en estos casos, pueden emplearse también alimentos con efecto refrescante como los tomates y los pepinos.

Sopa de leche de coco y gambas

Sofreír en un poco de aceite de oliva unos champiñones con pimienta y gambas, añadir un poco de agua y una chispa de zumo de limón, aderezar todo con una pizca de pimentón rojo y a continuación añadir caldo de verdura y leche de coco. Dejar hervir la sopa de cinco a diez minutos y probar de pimienta, corregir de sal, añadiendo una cantidad mínima.

Receta

- **Acupuntura:** son tratados H 3 y 8, IG 4, R 3 y 6, VC 4, BP 6 y VB 34, y eventualmente E 36 y V 23. En la oreja son adecuados,

según los síntomas mostrados, los puntos de los riñones, del hígado, de la matriz, el endocrino, de las glándulas suprarrenales y los puntos psíquicamente eficaces, tales como el punto de frustración, el punto antidepresión o el punto antiagresión.

Hígado 8: el punto de agua del meridiano del hígado

El punto de acupuntura Hígado 8 se halla a la altura de la articulación interna de la hendidura de la rodilla, que es el llamado punto de agua del meridiano del hígado. A nivel local, las agujas aplicadas en este punto producen un fortalecimiento de la rodilla. Las tareas más importantes son, sin embargo, la regulación y el fortalecimiento del hígado. De esta manera se equilibran el Qi en el hígado y la menstruación.

- **Terapia medicinal:** se recomienda una mezcla de Radix Rehmanniae glutinosae, Fructus Lycii, Radix Adenophorae seu Glehniae, Tuber Ophiopogonis japonici, Radix Angelicae sinensis, Fructus melissa Tooaendan y Fructus Citri Sarcodactylis.

4. causa: Un diagnóstico menos frecuente es el de insuficiencia sanguínea del hígado. Y también éste es un síndrome de debilidad. Lo más relevante de este síndrome en el ámbito de la psiquis es la depresión y la tendencia al llanto, problemas de concentración y con frecuencia también trastornos del sueño que comienzan días antes del inicio de la menstruación. Aparece una tensión en el pectoral y las pacientes también pueden padecer una sensación de tensión en el abdomen. A causa de la anemia casi siempre están pálidas y se fatigan con facilidad. También puede producirse un ligero vértigo. La lengua se presenta pálida; sin embargo, a veces esto sólo se puede observar en los lados, en la zona del hígado. El pulso es fino y rugoso. Al tomarlo, también puede ser en cuerda.

! Durante la terapia se pretende armonizar el flujo de Qi en el hígado y generar nuevamente sangre.

- **Alimentación:** para generar sangre es adecuado el pollo, especialmente la sopa de pollo con zanahorias, patatas, perejil, raíz de perejil y cebollas, que deben estar al menos durante dos horas en ebullición. Retirar la verdura hervida y diez minutos antes del tiempo de cocción sustituir por otra verdura fresca, cortada en trozos pequeños. De esta manera se conservan las vitaminas. Las acelgas, el

brécol y las espinacas generan sangre, así como también las cerezas dulces y las uvas negras. Las mujeres deberían evitar totalmente consumir grandes cantidades de especias picantes, tales como la pimienta, el jengibre, las cebollas, el pimentón picante y la pimienta de cayena, la carne de cordero y la carne frita picante. Has de tener cuidado con la sal en la comida, ya que tanto ésta como los alimentos salados secan los líquidos. Por esta razón también se desaconsejan los tipos de salchicha muy salados y la comida rápida, como las pizzas.

- **Acupuntura:** CS 6, H 8, VC 4 y 6, P 7, R 6, VB 34 y V 18 son una selección de puntos que se emplean a menudo. En la oreja son adecuados los puntos del hígado, del bazo, de 55, del endocrino, de las glándulas suprarrenales, de la matriz y de los ovarios, así como los puntos psíquicamente eficaces.
- **Terapia medicinal:** una mezcla de las siguientes hierbas sería apropiada: Radix Bupleuri, Radix Angelicae sinensis, Radix Paeoniae lactiflorae, Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Sclerotium Poriae Cocos, Radix Glycyrrhiziae uralensis, Rhizoma Zingiberis officinalis recens y Herba Menta Haplocalycis.

Problemas de la menstruación

Como es lógico, en ginecología los problemas relacionados con la menstruación ocupan un lugar predominante. Lo más frecuente son los dolores que surgen durante ésta y que reciben el nombre de dismenorrea. Menos frecuente es la falta total de la regla, es decir, la denominada amenorrea.

Todos estos diagnósticos de nuestra medicina occidental son explicados en los siguientes apartados por medio de las dolencias sintomáticas chinas más frecuentes. Se presentan tres tipos distintos de síndromes: de plenitud, de debilidad y de carencia.

Este síndrome se caracteriza por el hecho de que uno a dos días antes de comenzar la hemorragia en sí aparecen dolores intensos que mejoran tras la primera hemorragia, la cual suele ser grumosa. Estos dolores se caracterizan por una fuerte sensación de tensión en la parte baja del abdomen (hipogastrio) y que empeora con la presión. La hemorragia empieza de forma intermitente y grumosa como ya hemos dicho antes. Así mismo, las pacientes informan sobre una fastidiosa irritabilidad algunos días antes de la menstruación. También se produce tensión en los senos. La lengua presenta un color azul violáceo; el pulso es tenso, y en ocasiones rugoso y profundo.

1. causa: estancamiento de Qi en el hígado y anemia

La meta de la terapia consiste en la eliminación del estancamiento de Qi en el hígado y del estancamiento en la sangre.

- **Alimentación:** para deshacer el estancamiento se recomiendan pequeñas cantidades de especias picantes, como la pimienta, el ajo, el jengibre, el pimentón picante y la pimienta de cayena. Por lo demás, se deberían incluir en la dieta los alimentos neutrales y que regeneran el Qi, como los cereales y productos a base de cereales, las zanahorias y las patatas. Los alimentos ácidos pueden empeorar el estancamiento de la sangre y de la energía Qi, por lo que se debería renunciar a las variedades de frutas agrias, como las grosellas, los cítricos y las manzanas agrias.
- **Acupuntura:** es adecuado el tratamiento de los puntos H 3 y 5, BP 6, 8 y 10, VC 3 y 4, y CS 6. En caso de fuertes dolores también IG 4, y adicionalmente V 32, R 6, P 7 y E 29. Como puntos de la oreja se eligen los del hígado, de la matriz, del endocrino, de las glándulas suprarrenales, de 55 y de Vg I. También pueden ser tratados los del riñón, del estómago, del bazo y los puntos psíquicamente eficaces.
- **Terapia medicinal:** ya se ha indicado anteriormente una mezcla eficaz (véase la página 77).

2. causa:
frío en la
matriz

A causa de la plenitud-frío, se produce una sensación de frío en la parte baja del abdomen (hipogastrio), así como dolores convulsivos antes y durante la hemorragia de la menstruación. Una simple bolsa de agua caliente sobre el abdomen aliviarán estos síntomas. Muchas mujeres también informan sobre dolores de espalda. La hemorragia en sí es poco abundante, grumosa y de color rojo oscuro, así como intermitente debido a la falta de calor. La lengua presenta un color violáceo y a menudo una saburra blanca y pringosa, lo cual constituye claramente una señal del frío. El pulso es lento y puede también ser en cuerda.

Por medio de la terapia, el frío debe ser expulsado de la matriz.

- **Alimentación:** el frío en la matriz se origina con frecuencia a consecuencia de un exceso de comida fría y cruda. Las ensaladas, los regímenes de alimentos en estado natural, los alimentos que enfrían, como los tomates y los pepinos, los cítricos y la piña deberían ser evitados por las mujeres que sufren estos síntomas. Beneficiosas

son, por el contrario, las comidas calientes, cocidas o asadas. Especialmente las sopas y pucheros con carne de gallina, de cordero o de ternera, que han hervido durante un tiempo prolongado, calientan los calentadores bajo y medio a la vez que aportan energía. También se recomiendan los soufflés de verdura, patatas y cereales con poca carne. Las especias picantes, como la pimienta y el pimentón picante, el jengibre, el ajo y las cebollas tienen también un extraordinario efecto calórico. Así mismo, las patatas, el hinojo, las zanahorias, la calabaza, los melocotones, las uvas dulces y los albaricoques disipan las fastidiosas sensaciones de frío de la parte baja del abdomen.

- **Acupuntura:** se recomienda la moxibustión, ya que existen claramente síntomas de frío. Frecuentemente se tratan IG 4, P 7, E 36, VC 3, 4 y 6, BP 4, 6, 8 ó 10 y también E 29. En la oreja se eligen los puntos de la matriz, de los ovarios, el punto endocrino, de los riñones, del estómago, de 55, de Vg I y una selección de puntos psíquicamente eficaces.
- **Terapia medicinal:** la mezcla que más efecto tiene es la que se realiza con *Fructus Voeniculi vulgaris*, *Rhizoma Zingiberis officinalis*, *Rhizoma Corydalis yanhusuo*, *Radix Angelicae sinensis*, *Radix Ligustici chuanxiong*, *Myrrha*, *Cortex Cinnamomi Cassiae*, *Radix Paeoniae rubrae* y *Pollen Typhae*.

En la hemorragia menstrual dolorosa aparecen a menudo síndromes de debilidad o de carencia. La anemia y la falta de Qi se manifiestan en la palidez y en la debilidad. A estas manifestaciones, además, hay que añadir la existencia en muchos casos de vértigo, de piel seca, de cansancio, de trastornos de los mecanismos motrices y de falta de apetito, así como la presencia de problemas de concentración y de deposiciones blandas. La hemorragia es escasa y clara. La lengua se presenta pálida y estrecha; en caso de síntoma de frío tendrá una saburra gruesa y blanca. El pulso es débil, vacío y a menudo superficial.

3. causa:
carencia de
Qi en la
sangre

Son apropiadas las medidas terapéuticas que tonifican el Qi y la sangre, aquellas, en suma, que generan sangre y aportan energía.

- **Alimentación:** los alimentos calientes, ligeramente picantes -y no las comidas ni las bebidas que enfrían- y todo lo que genera sangre, como el pollo y los caldos hechos con huesos hervidos durante un tiempo prolongado, son muy apropiados para tratar estos síntomas. Preferentemente elija alimentos del elemento tierra, ya que éstos tienen un efecto caliente o neutral. También son adecuadas

das las comidas del elemento madera, puesto que calientan y generan sangre.

- Acupuntura: es adecuado el tratamiento de los puntos E 36, BP 6, VC 4, 6 y 12; en algunos casos también podemos optar por tratar VC 12, V 20 y 23, IG 4 y P 7. En la oreja tendremos en cuenta los puntos del estómago, del riñón, del bazo, de la matriz, el punto endocrino, de ACTH, de los ovarios y, naturalmente, los puntos psíquicamente eficaces. La moxibustión se emplea repetidas veces con mucho éxito, particularmente VC 4 y 6, así como BP 6.
- Terapia medicinal: será de gran ayuda la administración de una tisana en la que estén presentes distintas sustancias, tales como Radix ginseng, Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Sclerotium Poriae Cocos, Radix Glycyrrhizae uralensis, Radix Rehmanniae conchitae, Radix Paeoniae lactiflorae, Radix Angelicae sinensis, Radix Ligustici chuanxiong, Rhizoma Zingiberis officinalis recens, Fructus Zizyphi Jujubae y Herba Leonuri.

Menstruación y migraña

La mujer que padece dolores durante muchos años va de un médico a otro con la esperanza de encontrar un método terapéutico que alivie o elimine la dolencia. Muchas mujeres padecen migrañas; con el transcurso del tiempo, éstas aparecen cada vez con mayor frecuencia y se manifiestan con una mayor intensidad. Una de las formas de migraña depende de la menstruación o del ciclo menstrual. En este caso los dolores se producen sólo en uno de los hemisferios craneales, unidos a una intensa fofobia y acompañados frecuentemente de náuseas y de vómitos. En algunos casos, el dolor es tan intenso antes de la menstruación que llega a afectar a la concentración en el trabajo.

Si sufres dolores de cabeza que surgen periódicamente deberías consultar con tu médico de familia para que realice un diagnóstico de tu problema. De esta manera podrás saber si se trata realmente de una migraña o son dolores de cabeza que tienen su origen en otra razón, como pueden ser los causados por la tensión.

- Para el médico o terapeuta que diagnostica conforme a la medicina china es de capital importancia saber dónde aparecen exactamente los dolores de cabeza y si además existen otros síntomas.

Dentro de la M. T. Ch., la acupuntura ha resultado ser muy eficaz para tratar estos casos. Por medio del tratamiento con agujas las molestias pueden ser aliviadas de forma notoria y en determinados casos las pacientes pueden llegar a curarse. Así mismo, tanto la terapia alimenticia como la medicinal constituyen un apoyo importante.

Dependiendo de las zonas en la que surge el dolor de cabeza, se distinguen entre tres tipos distintos de migraña:

- El dolor de cabeza Yang-Ming se manifiesta en la parte delantera de la cabeza y en la frente, en el ámbito del meridiano del estómago.
- El dolor de cabeza Shao-Yang aparece en la parte lateral de la cabeza, en el ámbito del meridiano de la vesícula biliar.
- El dolor de cabeza Tao-Yang se manifiesta en el occipucio (parte trasera de la cabeza), en el ámbito del meridiano de la vejiga.

La migraña se puede entender como una dolencia de las capas externas. Sin embargo, debido a la duración de las molestias y por reaparición regular, se entiende como una dolencia interna. Por este motivo no sólo se han de tratar los meridianos afectados, sino también los órganos internos que toman parte.

En la medicina china, una migraña que retorna periódicamente guarda principalmente relación con cuatro síndromes. Existen terapias beneficiosas en caso de aumento de Yang en el hígado, carencia de Qi en el bazo, anemia y trastornos ocasionados por la humedad en el supuesto de debilidad en el bazo.

- En conjunto, las pacientes con migraña deberían poner especial atención en aportar a su cuerpo mucho calor, por lo que es necesario que se tomen regularmente comidas calientes; por el contrario, han de evitar las bebidas frías, las dietas o las curas de ayuno y la falta de sueño porque someten al organismo a un gran esfuerzo. La actividad física y los ejercicios para generar Qi en el bazo deberían complementar la terapia. Muchas pacientes que practican regularmente el Tai-Chi-Chuan y el Qigong informan que con ello han ganado más energía, que pueden dormir mejor y que en general se sienten mejor.

Consejo: lleva un diario del dolor

Cuando sufres de migraña es muy conveniente llevar un diario del dolor desde antes de comenzar del tratamiento y, por supuesto, también durante el mismo. Las breves anotaciones que hagas cada día le darán al médico o terapeuta indicaciones importantes para determinar cuál será el método terapéutico más efectivo.

1. causa: El dolor es intenso, palpitante y viene acompañado desde malestar hasta vómitos, fatiga visual y fotofobia, irritabilidad y zumbido de oídos. A menudo las pacientes señalan cierto regusto amargo en la boca. En estos casos, la lengua se presenta roja y con una saburra fina; el pulso, por su parte, es tenso y en cuerda. Con frecuencia, una preexistente debilidad de Yin en los riñones provoca esta dolencia.

! La finalidad del tratamiento consiste en calmar el hígado, disminuir el Yang del hígado y nutrir el Yin de los riñones.

• **Alimentación:** a fin de relajar el hígado se deberían evitar todos los alimentos calientes y picantes-calientes (como las especias picantes y el ajo). También el café es desaconsejado. Son recomendables la sopa de tomate y la de espinacas y gambas (véase receta de la página 108). Al igual que el apio, la lechuga, los berros y las algas frenan el Yang del hígado. Da preferencia a las comidas con judías y cereales, como el mijo y el trigo. También las vísceras y las lentejas fortalecen el Yin. La sal se deberá reducir, puesto que debilita el Yin de los riñones.

Verduras con carne de cerdo

Receta Calienta aceite en el wok o en una sartén, añade carne de cerdo cortada en trozos pequeños y sofríela ligeramente. Añade un poco de puerro, un pizca de jengibre y ajo y sofríe nuevamente todo junto. Deja que se vaya haciendo con algo de salsa de soja. Agrega una chispa de zumo de limón y algunas rodajas finas de pimiento rojo. Rehoga brevemente unas judías verdes y brécol por separado; añádelos y enfríalo todo con un poco de caldo de carne. Deja que la verdura repose durante cinco minutos. Prueba y corrige de sal, y condimenta con pimienta y perejil. Con este plato combinan bien el arroz y la escanda.

• **Acupuntura:** según la localización del dolor se seleccionarán los puntos adecuados que, con frecuencia, son los situados en el ámbito del meridiano de la vesícula biliar. Se someterán a un tratamiento de acupuntura los puntos H 3 y 8, VB 20, 34 y 43, BP 6 y R 3; si fuera oportuno también IG 4, TR 5 y los puntos de dolor locales. En la oreja entran en consideración los puntos de dolor locales correspondientes, así como los de 55, de Vg I, el punto del ojo, del estómago, del hígado, del riñón, el punto esencial Omega, de sol, de Jerome y de cojín. Además tendremos en cuenta los puntos psíquicamente eficaces.

• **Terapia medicinal:** la Concha Ostreae y la Concha Haliotidis disminuyen el Yang del hígado. Son igualmente adecuados en cocción Radix Paeoniae albae, Radix Rehmanniae, Fructus Gardeniae Jasminoidis, Ramulus et Uncus Uncariae, Rhizoma Gastrodiae, Fructus Tribuli, Herba Leonuris y Radix Scutellariae

El dolor de cabeza es sordo y terebrante, y en la mayoría de los casos es persistente. La palidez y los vértigos surgen a menudo acompañados de un ligero malestar. Los dolores se manifiestan con frecuencia en la parte delantera de la cabeza, pero también en la parte lateral, en el ámbito del meridiano de la vesícula biliar. La lengua está hinchada; muestra impresiones dentales laterales y también, aunque no siempre, una saburra blanca. El pulso es profundo y débil.

! La meta de la terapia será la de generar Qi en el bazo y en un fortalecimiento del calentador medio. El exceso de frío existente debe ser eliminado.

• **Alimentación:** da preferencia a las comidas hervidas, asadas y hechas al horno con mucha verdura, y renuncia a las ensaladas. Haz varias comidas pequeñas, y toma de vez en cuando un caldo o un puchero. Quien reajusta su alimentación de este modo modifica el patrón energético y contrarresta la carencia de Qi en el bazo y, por tanto, la migraña. Los alimentos calientes, dulces y neutrales, así como pequeñas cantidades de especias picantes generan Qi en el bazo. Deberías renunciar a todos los platos y bebidas que enfrían, en especial al agua mineral.

Sopa de carne de vaca

Receta Calienta aceite en una cazuela y dora un poco de carne de ternera y huesos; añade zanahorias, apio, patatas, raíz de perejil y cebollas o puerro. Sazona con pimienta, jengibre y ajo, y añade agua. Agrega algo de salsa de soja a la sopa, echa una pizca de perejil y pimentón, y déjalo hervir de dos a tres horas a fuego lento. Poco antes de servir, pasa la verdura cocida por el colador y reemplázala por verdura fresca cortada en pequeños trozos. Deja que la verdura fresca se cueza de cinco a diez minutos. Corrige de sal y añade zumo de limón.

• **Acupuntura:** trata los puntos IG 4, P 7, E 36, BP 6, VB 20, V 20, puntos de dolor en la zona de la cabeza, y en caso de que sea adecuado se somete a tratamiento VC 4 y 6. En la oreja es beneficioso el tratamiento de 55, de Vg I, de Jerome, de sol, de cojín, los puntos

2. causa:
carencia de
Qi en el bazo

de la columna vertebral y, si fuera necesario, los puntos psíquicamente eficaces, el del estómago y el del bazo. En caso de fuertes síntomas de frío con capa gruesa de saburra lingual, se recomienda la moxibustión.

• **Terapia medicinal:** una mezcla tisana adecuada se compondría de Radix Angelicae sinensis, Radix ginseng, Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Radix Glycyrrhizae uralensis, Radix Rehmanniae glutinosae, Radix Paeoniae lactiflorae, Radix Ligustici chuanxiong, Rhizoma Zingiberis officinalis recens y Fructus Zizyphi Jujubae.

3. causa: anemia Por regla general este síndrome se trata de forma similar al de debilidad de Qi en el bazo, ya que frecuentemente ambos surgen juntos. Las pacientes muestran síntomas muy parecidos a los de la carencia de Qi en el bazo. Además, suelen estar muy pálidas y a menudo su piel presenta un aspecto flácido. Así mismo, tienden a tener la tensión baja y vértigo. En la mayor parte de los casos, la migraña aparece junto con una hemorragia escasa y clara. Normalmente el dolor es sordo y persiste tras el comienzo del ataque de forma continuada, aunque mejora cuando se está en reposo y tumbada. Con frecuencia los trastornos se intensifican hacia el final de la menstruación. La lengua presenta un aspecto pálido y el pulso es vacío y débil.

! La finalidad primordial de la terapia consiste en fortalecer el Qi y generar sangre.

• **Alimentación:** platos sencillos y buenos que aportan energía y calientan son los soufflés con verduras, el risotto con calabaza y ruceóla, la sopa de calabaza y los gratinados de puerros. Además son adecuados para formar sangre el pollo y el perejil. Deberías evitar los alimentos fríos o que enfrían, en especial los productos lácteos, como el yogur y el queso fresco.

• **Acupuntura:** el tratamiento se aplica teniendo en cuenta la localización del dolor y el diagnóstico del síndrome. Se puede elegir entre IG 4 y P 7, BP 6, E 36, VG 20, E 8, VC 4, 6 y también 12, así como H 3 y 8. En la oreja son apropiados los puntos 55, Vg I, cojín, sol, Jerome y el punto principal Omega, así como los puntos psíquicamente eficaces. También se pueden someter a acupuntura los puntos del estómago, del bazo, de la matriz, el punto endocrino y aquellos puntos que se refieran a las zonas doloridas.

• **Terapia medicinal:** una receta eficaz ya fue presentada en la página 82.

En el caso de este síntoma se presenta un cuadro similar a la de debilidad de Qi en el bazo. En este caso, no obstante, predomina en el cuerpo una excesiva humedad, a causa de un vacío de energía del bazo. Los síntomas de los que se quejan las mujeres se asemejan a aquéllos de la debilidad de Qi en el bazo: los dolores de cabeza son sordos y aparecen junto con una sensación de pesadez, se siente malestar y opresión en el pecho. Con frecuencia también se presentan ligeros edemas y vértigo. La lengua está húmeda y presenta una saburra blanca y resbaladiza, y muestra impresiones dentales laterales. El pulso es movido, a menudo también lento.

! La terapia ha de eliminar los dolores y la humedad, restituir la energía del bazo y, en general, fortalecerla.

• **Alimentación:** durante algún tiempo has de evitar sobre todo los productos lácteos que refresquen y enfríen. Serán muy apropiados, sin embargo, los alimentos cocinados durante largo tiempo y los platos ligeramente picantes. Se recomiendan especialmente los platos de risotto con verduras pobres en sal, el pescado o un poco de carne, ya que ayudan a expulsar la humedad.

• **Acupuntura:** serán tratados los puntos E 36, BP 6 y 9, IG 4, P 7, E 40, VC 12, y también VC 4 y 6, así como los puntos de dolor que se correspondan con la localización de los dolores de cabeza. En la mayoría de los casos se trata de dolores laterales o que aparecen en la zona de los ojos, que son tratados con los puntos del meridiano de la vesícula biliar y del triple calentador. Los dolores en la zona de lantera reaccionan bien a los puntos del meridiano del estómago y del bazo en combinación con IG 4 y P 7. En la oreja son apropiados los puntos de 55, de Vg I, de cojín, de Jerome, de sol, de endocrino, de la matriz y de las glándulas suprarrenales. También tomaremos en consideración los puntos psíquicamente eficaces, el estómago, el bazo, los riñones y el ojo.

Masaje del punto Estómago 8

En caso de migraña con dolores en la zona de la frente y en la zona lateral delantera ha resultado ser muy eficaz la acupresión en el punto de acupuntura Estómago 8. Está situado en la zona de las sienes y normalmente, de forma instintiva, es el que uno se cubre o se masajea. La acupresión de Estómago 8 puede, además, aclarar los ojos y también ser de gran ayuda en caso de padecer vértigo.

4. causa: excesiva humedad con debilidad en el bazo

- **Terapia medicinal:** son apropiadas Herba Agastaches, Herba Eupatorii, Rhizoma Atractylodis, Cortex Magnoliae, Sclerotium Poriae y Semen Dolichoris. Son remedios naturales que fortalecen el bazo y ayudan al cuerpo a expulsar la humedad.

Trastornos del ciclo femenino

Un ciclo acortado, prolongado o irregular puede ir acompañado de esterilidad. Muchas mujeres no acuden a un médico o terapeuta hasta que tras muchas experiencias frustrantes averiguan que no pueden concebir.

Cicloacortado

En la mayoría de los casos, cuando el ciclo tiene una duración menor de 28 días la membrana mucosa de la matriz no está suficientemente desarrollada e impide que pueda anidar el óvulo fecundado. El óvulo, por tanto, muere y es expulsado con la hemorragia de la menstruación.

Causa:
carencia de
Qi en el bazo

Este síndrome ya fue tratado en el apartado sobre la menstruación y la migraña (véanse páginas 83-84). La hemorragia es de color rojo claro y muy fluida. Predominan la palidez y el cansancio. La lengua está pálida y muestra marcas de dientes; el pulso es vacío y débil.

! Hay que fortalecer y generar la energía del bazo.

- **Alimentación:** las sopas y los soufflés, los alimentos hervidos y asados aportan calor y generan Qi. Debes renunciar a los productos lácteos que enfrían, a los tomates, los pepinos y al agua mineral.
- **Acupuntura:** se someterán a un tratamiento de acupuntura los puntos VC 4 y 6, V 20, BP 6, E 36, H 3, IG 4 y P 7. En la oreja son adecuados los puntos del estómago, del bazo, del útero, de los ovarios y el punto endocrino, así como los puntos psíquicamente eficaces. Si la paciente presenta síntomas claros de enfriamiento, se aplicará también la moxibustión.
- **Terapia medicinal:** una receta eficaz para tratar esta dolencia es la que ya te sugerimos en la página 83.

Ciclo prolongado

Cuando el ciclo sobrepasa los 28 días significa que la primera o la segunda mitad del ciclo se prolonga. En ambos casos puede llevar a la esterilidad, puesto que frecuentemente no se produce ovulación alguna. Si mides con regularidad tu temperatura corporal a lo largo de varios meses consecutivos e introduces los datos en una tabla, ayudarás a tu médico a averiguar por qué motivo tu menstruación tarda tanto en aparecer. La medicina china conoce dos síndromes que provocan un ciclo prolongado.

Cuando el Qi del hígado está demasiado débil carece de la fuerza necesaria para distribuir la sangre por el cuerpo. En este caso, y antes del comienzo de la menstruación, se presentan dolores en la parte baja del abdomen, la hemorragia es poco abundante, de color rojo oscuro y grumosa. La lengua presenta un color azul violáceo y el pulso es en cuerda.

! El estancamiento tiene que eliminarse, el Qi del hígado ha de fluir de nuevo.

- **Alimentación:** en general, para deshacer el estancamiento se recomiendan pequeñas cantidades de especias picantes como la pimienta, el ajo, el jengibre, el pimentón picante y la pimienta de cayena. Sin embargo, por lo demás, se deberían incluir en el plan dietético alimentos neutrales y que generan Qi, como los productos a base de cereales y los mismos cereales, las zanahorias y las patatas. Los alimentos ácidos pueden agravar el estancamiento de la sangre y de la energía Qi, ya que tienen un efecto astringente. Con tal motivo, es mejor que renuncies a las grosellas, los cítricos y las manzanas agrias.
- **Acupuntura:** tomaremos en consideración los puntos H 3, 5 y 13 o 14, BP 6, 8 y 10, VC 3 y 4, así como CS 6. En caso de fuertes dolores también son adecuados, adicionalmente, V 17, 20 y 32, R 6, P 7 y E 29. Elegiremos como puntos de la oreja, por ejemplo, el del hígado, el de la matriz, el punto endocrino, el de las glándulas suprarrenales, el de 55 y el de Vg I. También pueden recibir tratamiento riñones, estómago, bazo y los puntos psíquicamente eficaces.
- **Terapia medicinal:** se recomienda una tisana con Radix Bupleuri, Radix Angelicae sinensis, Radix Paeoniae lactiflorae, Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Sclerotium Poriae cocos, Radix Glycyrrhizae uralensis, Rhizoma Zingiberis officinalis recens y Herba Menta Haplocalycis.

2. causa: En casos de anemia la hemorragia es escasa y de color claro; en los casos de puro frío es más bien de color oscuro. Las pacientes tienen dolores en la parte baja del abdomen, aversión al frío, tienen tiritonas con facilidad y presentan un aspecto pálido. La lengua está pálida y tiene una saburra blanca; el pulso es fino y lento.

anemia y frío en la sangre

Con la ayuda de la terapia se debe generar sangre y eliminar el frío.

- Alimentación: las comidas calientes, ligeramente picantes, con pollo y perejil para generar sangre son el punto principal de las recomendaciones nutricionales. Debes renunciar a la fruta fría y que refresca.
- Acupuntura: en los casos de síntomas de frío, la moxibustión es imprescindible. Los puntos adecuados a tratar son IG 4, VC 4 y 6, BP 6, E 36, H 3, así como V 17 y 20. En la oreja someteremos a tratamiento los puntos del riñones, del bazo, del útero, el punto endocrino y de los ovarios.
- Terapia medicinal: será de ayuda una cocción de las hierbas Radix Rehmanniae glutinosae conquitae, Radix Paeoniae lactiflorae, Radix Angelicae sinensis y Radix Ligustici chuanxiong.

Ciclo irregular

Cuando la menstruación tiene lugar unas veces antes de los 28 días y otras después, puede deberse a que no se produjo la ovulación o que la segunda fase del ciclo fue tan breve que el óvulo fecundado no pudo anidar. La medicina china conoce dos síndromes que provocan un ciclo irregular.

1. causa: La hemorragia es de color rojo oscuro y contiene coágulos de sangre. Con frecuencia se presentan dolores premenstruales en la parte baja del abdomen y una sensación de tensión en los senos, en los costados y en la zona pectoral. La lengua presenta un color azul violáceo y el pulso es en cuerda.

depresión de Qi en el hígado

La finalidad de la terapia consiste en hacer fluir el Qi del hígado y generar Qi.

- Alimentación: los alimentos que enfrían ligeramente y la verdura, los germinados y la escanda, así como cantidades mínimas de es-

pecias ligeramente picantes son adecuadas para hacer fluir de nuevo el Qi del hígado.

- Acupuntura: se someterán a tratamiento los puntos H 3 y 5, BP 4 y 17, IG 4, H 14, R 14, así como TR 5. Los puntos de la oreja apropiados para someter a tratamiento son los puntos de la matriz, de los ovarios, del hígado, de los riñones, del corazón, del bazo y del triple calentador. También son eficaces los puntos de dolor cerca de la columna vertebral y los puntos psíquicamente eficaces.
- Terapia medicinal: se suele recetar una mezcla de Pericarpium Citri reticulatae, Radix Bupleuri, Radix Ligustici *chuanxiong*, Fructus Citri Aurantii, Radix Paeoniae lactiflorae, Radix Glycyrrhizae uralensis y Rhizoma Cyperi Rotundi.

Raras veces un ciclo irregular tiene su origen en un vacío de *jing* en los riñones. En la mayoría de los casos se ven afectadas las mujeres que han parido muchos niños y las molestias ya existían antes. La hemorragia es escasa, de color rojo pálido y viene acompañada por un dolor sordo en la parte baja del abdomen. Muchas mujeres padecen, además, vértigo y zumbido de oídos. La lengua está pálida y el pulso es profundo, fino y débil.

2. causa: carencia de *Jing* en los riñones

A fin de conservar el *jing* de los riñones se ha de fortalecer su energía.

- Alimentación: para compensar el desequilibrio son apropiados los productos alimenticios que calientan, fortalecen los riñones y, en general, aportan energía. Las gambas, el salmón, las verduras que calientan, las variedades de cereales y especialmente las sopas de pescado con sabor ligeramente picante son muy adecuadas. Además añadiremos todas aquellas comidas que calientan y generan Qi y que son neutrales o dulces.

• Acupuntura: pueden ser tratados con agujas o moxados los puntos VC 4, 6 y 12, E 36, BP 6, R 3, 6 o 7, VG 20, IG 4 y V 23. Si además existen problemas anímicos, se pondrá un especial énfasis en los puntos psíquicamente eficaces de la oreja y también del cuerpo. En la oreja también tendremos en consideración los puntos de los riñones, del estómago, del bazo, de la matriz, el punto endocrino, de las glándulas suprarrenales, de cojín y de Vg I.

- Terapia medicinal: ha resultado ser eficaz una receta a base de Radix Rehmanniae glutinosae, Radix Dioscoreae oppositae, Fructus Lycii, Radix Cyathulae officinalis, Fructus Corni officinalis, Semen Cuscutae chinensis, Colla Cornu Cervi y Colla Plastrum Testudinis.

Esterilidad

Si tienes la impresión de que por motivos físicos no puedes quedarte embarazada, deberías observar tu ciclo y anotar durante algunos meses la temperatura corporal que tienes antes de levantarte por las mañanas y la duración de tu ciclo. Habla con tu ginecólogo y haz que te examinen con ultrasonidos. También será de gran ayuda realizar una comprobación de tus niveles hormonales.

Si se pueden descartar las causas orgánicas, como la obstrucción de las trompas de Falopio u otras afecciones, sólo nos queda como origen de la esterilidad las irregularidades del ciclo femenino. Puede deberse a los síndromes descritos en los epígrafes anteriores. Además de lo dicho, habría que añadir el vacío de Yin y de Yang en los riñones.

1.causa: carencia de Yin en los riñones

Si la esterilidad ha sido provocada como consecuencia de un vacío de Yin en los riñones, la menstruación será poco abundante y de color rojo; el ciclo será normal o corto. Las mujeres que lo padecen suelen estar muy delgadas y tienen sensaciones de calor. Su lengua presentará un color rojo y no tendrá saburra; el pulso será rápido y débil.

Se deberá alimentar y generar el Yin y la sangre para compensar la carencia de Yin.

- **Alimentación:** son recomendables todas las variedades de cereales, en especial la polenta y el trigo, las almejas, las judías negras, los riñones de ternera y de cordero y otras vísceras, las nueces, las lentejas, los germinados y los champiñones, las manzanas, las mandarinas y las uvas. Solamente en caso de que se presenten claramente síntomas de calor podrás tomar pequeñas cantidades de alimentos con propiedades refrescantes, como tomates y pepinos. Se recomiendan todos alimentos del elemento tierra, ya que éstos generan Qi.

- **Acupuntura:** para estos casos tendremos en consideración los puntos H 3 y 8, IG 4, R 6 o 7, VC 4, BP 6 y VB 34; eventualmente E 36 y V 23. En la oreja es apropiado el tratamiento de los puntos de los riñones, del hígado, de la matriz, el punto endocrino y de las glándulas suprarrenales. Dependiendo del estado anímico, se seleccionarán los puntos psíquicamente eficaces como, por ejemplo, el punto de frustración, el punto antidepresión o el punto antiagresión.

- **Terapia medicinal:** existen las siguientes sustancias efectivas Radix Rehmanniae glutinosae, Fructus Lycii, Radix Adenophorae seu Glehniae, Tuber Ophiopogonis Japonici, Radix Angelicae sinensis, Fructus melisa Tooaendan y Fructus Citri Sarcodactylis.

Las pacientes sufren sensación de frío y de dolores en el hipogastrio o parte baja del abdomen que mejoran gracias al calor. Tienden a la micción frecuente y presentan en muchos casos manos y pies fríos. El ciclo puede ser normal o prolongado, pero frecuentemente no se produce ninguna ovulación, lo que sería una explicación lógica para la esterilidad. La menstruación es generalmente de color rojo oscuro. La saburra lingual es delgada y de color blanco; el pulso profundo y lento.

2. causa: carencia de Yang en los riñones

La terapia tiene la finalidad de expulsar el frío y de calentar los meridianos.

- **Alimentación:** renuncia a los platos fríos y a los alimentos que enfrían, como las frutas de países meridionales o tropicales y los productos de leche agria. Los alimentos que calientan, como el cordero y el pato, el hinojo, las zanahorias y la calabaza son, por el contrario, muy favorables. Todos los alimentos deben consumirse hervidos o asados y comerse cuando todavía están calientes para expulsar de esta manera el frío del cuerpo.

- **Acupuntura:** se usa con mucho éxito la moxibustión. Seleccionaremos entre otros los puntos: VC 2, 4 y 6, E 36, VG 4 y 20, IG 4 y V 23. En la oreja han resultado ser eficaces los puntos de los riñones, de los ovarios, de las glándulas suprarrenales, el punto endocrino, el 55, el Vg I, de la matriz y los puntos psíquicamente eficaces.

- **Terapia medicinal:** una receta eficaz estaría compuesta por Rhizoma Cyperi Rotundi, Folium Artemisiae Argyri, Radix Angelicae sinensis, Radix Astralagi Membranacei, Fructus Evodiae Rutaecarpae, Radix Ligustici *chuanxiong*, Radix Paeoniae lactiflorae, Radix Rehmanniae glutinosae conquitae, Cortex Cinnamoni Cassiae y Radix Dipsaci Asperi.

Afrodisiacos chinos

La falta de libido aparece en las mujeres con la misma frecuencia que en los hombres. Lo asombroso es, sin embargo, que las mujeres generalmente no se quejan de su falta de apetito sexual.

En la M. T. Ch. se parte de la premisa de que una pérdida de libido sobreviene con frecuencia en los casos de vacío de Yang en los riñones y de carencia de Qi en el bazo. Por consiguiente, favorecerán la libido aquellas medidas que generen el Yang y el Qi. También es importante aportar calor al cuerpo, puesto que sin fuego no aparecerá el deseo sexual.

- **Alimentación:** las especias que calientan (como la canela, el jengibre y la pimienta) en las comidas de los elementos tierra y de agua calientan el cuerpo y el alma. Tienen un efecto excitante los puerros, la cebolla, el ajo, el rábano y el apio. El cordero en vino tinto con patatas, calabaza y zanahorias hace que las parejas de enamorados se entusiasmen; el mismo efecto tienen sobre los amantes el ciervo y el corzo, pues igualmente fortalecen su Yang. Para un menú estimulante de la libido también son apropiados el salmón, la trucha, el bacalao y el atún junto con una mezcla de verduras compuesta por puerros y zanahorias. El pescado ha de hacerse preferentemente a la parrilla. Como postre serán agradables al paladar las peras al vino tinto con canela y jengibre y otras compotas con estas especias. También un vaso de vino tinto o una taza de té yogi despertarán los sentidos.

- **Acupuntura:** con fin de fortalecer los riñones, el Yang y especialmente para aportar energía al calentador medio aplicaremos sobre todo la moxibustión.

- **Terapia medicinal:** se recomiendan las hierbas medicinales Colla Cornu Cervi, Herba Epimedii o Herba Cynomorii, Radix Angelicae sinensis y otros remedios naturales que fortalecen el Yang. Es conocido en la medicina occidental el hecho de que la ingestión de pastillas de cinc favorece el apetito sexual.

El climaterio o menopausia

Muchas mujeres creen que la juventud es el bien más preciado y les cuesta aceptar la menopausia como una etapa natural e importante de la vida. Sufren durante esta etapa los cambios hormonales y de ánimo que van ligados a la misma y también padecen de sofocos y de un incremento de la sudoración.

■ Sin embargo, los estudios efectuados en otros ámbitos culturales nos invitan a reflexionar al respecto. Allí es difícil encontrar ● mujeres que se quejen de los síntomas asociados al climaterio.

La medicina china considera que todas las molestias de la menopausia son síndromes de vacío, ya que al final de las hemorragias menstruales disminuye la energía en el meridiano de los riñones y en el *chongmai*. Sólo excepcionalmente estas molestias inespecíficas desembocan realmente en dolencias a tener en cuenta y que necesitan recibir tratamiento.

Tres son los síndromes chinos que aparecen con frecuencia.

Este síndrome ya ha sido explicado detalladamente en el apartado sobre la migraña (véanse páginas 82 y 83). La deficiencia de Ying en los riñones con aumento de Yang en el hígado también puede ser causa de molestias con hemorragias irregulares de desigual intensidad. Las mujeres informan sobre sofocos, acaloramiento en las manos, en los pies y en la zona del pecho, así como desasosiego, falta de fuerza motriz, problemas de concentración y frecuentemente también un comienzo de hipertensión arterial. La lengua presenta un color rojo y tiene una saburra seca; el pulso es en cuerda, rápido y a menudo fino.

1. causa:
carencia de
Yin en los
riñones con
aumento de
Yang en el
hígado

! La terapia ha de fortalecer el Yin de los riñones y disminuir el Yang del hígado, y de esta manera lograr un equilibrio.

- **Alimentación:** se recomiendan los alimentos que relajan el hígado. También son recomendables los alimentos que fortalecen los riñones (véase el apartado sobre la migraña en la página 82).

- **Acupuntura:** se someterán a un tratamiento los puntos de acupuntura R 3 y 6, BP 6, C 3, 6 y 7, H 8 y también 5, VC 4 y 6, así como VG 20. En caso de padecer manifiestas molestias psíquicas también tomaremos en consideración los puntos C 3 o 7. En la oreja serán apropiados para su tratamiento los puntos del endocrino, del corazón, de los riñones, de las glándulas suprarrenales, del hígado, de los ovarios y de la matriz. De entre los puntos psíquicamente eficaces serán sobre todo apropiados el punto frustración y el punto antidepresión, además del punto principal Omega y del cojín.

- **Terapia medicinal:** como cocción son apropiadas las hierbas Radix Rehmanniae glutinosae, Fructus Corni officinalis, Radix Dioscoreae oppositae, Sclerotium Poriae Cocos, Cortex Moutan Radicis, Rhizoma Alismatis, Rhizoma Anemarrhenae, Cortex Phellodendri, Os Draconis y Concha Ostrae.

2. causa: Este síndrome también ha sido descrito, pero en relación con el síndrome premenstrual (véanse páginas 74 y 75). Durante el climaterio, la carencia de Yang en el bazo y en los riñones es causa de que el ciclo sea irregular. Las mujeres tienen las manos y los pies fríos, así como tendencia a las tirtonas y a padecer frío. El decaimiento, el cansancio, el vértigo, los dolores lumbares, los edemas y un flujo acuoso, pero no seroso, son otros síntomas. La lengua está pálida y a veces, además, hinchada. El pulso será profundo, débil y lento.

! La terapia tendrá la finalidad de fortalecer y calentar el bazo y los riñones.

- **Alimentación:** se recomiendan los alimentos que calientan, neutrales y poco picantes. A parte de esto, hay que añadir pescados que fortalezcan los riñones, como el salmón, la trucha y el bacalao, las sopas y los soufflés, y en menor medida los productos lácteos.
- **Acupuntura:** se pueden someter a tratamiento los puntos VG 4, 20, BP 6, E 36, V 20 y 23, VC 4 y R 7, IG 4 y P 7. En la oreja también serán apropiados los puntos de Vg I, del útero, el punto endocrino, de los ovarios, el cojín, los puntos psíquicamente eficaces, el 55, de los riñones, del bazo y el ámbito de las vértebras lumbares. También es posible la moxibustión en los puntos de acupuntura VC 4 y 6, E 36, V 20 o 23 y BP 6.
- **Terapia medicinal:** una receta recomendada estaría compuesta por las hierbas Radix Rehmanniae praeparata, Rhizoma Dioscoreae, Fructus Corni, Fructus Lycii, Colla Cornus Cervi, Semen Cuscutae, Cortex Eucommiae, Radix Aconiti Lateralis praeparata, Radix Astralagi, Halloysitum Rubrum, Fructus Psorelae y Fructus Rubi.

3. causa: Este síndrome ya fue descrito en relación con el ciclo irregular (véase página 89). En el climaterio, la deficiencia de *jing* en los riñones no es demasiado frecuente. El ciclo es en este caso irregular, la menstruación poco abundante y de color rosado. Las pacientes tienen siempre una sensación de frío intensa, puesto que en el calentador inferior falta calor debido a la creciente deficiencia de *jing* de los riñones. El cuerpo reacciona a esto con acaloramiento en la zona superior del cuerpo y además con vértigo, dolores de espalda y zumbido de oídos. Algunas de las pacientes advierten sobre sensaciones de calor y temblores de frío durante el cambio. La lengua está pálida y el pulso es débil, fino y profundo.

! El Yin y el Yang en los riñones deben ser fortalecidos para que la esencia, es decir, el *jing* de los riñones, no disminuya. Si bien es cierto que el *jing* disminuye a lo largo de la vida, el mantenimiento de una alimentación sana y adecuada aminorará su merma.

- **Alimentación:** los alimentos que fortalecen los riñones y que en general aportan energía son de capital importancia para poner remedio al desequilibrio existente de Yin y de Yang. Las gambas, el salmón, las verduras que calientan y las variedades de cereales, y especialmente las sopas de pescado con sabor ligeramente picante son muy adecuadas. Las pacientes deberían evitar todas las comidas y las bebidas frías.

Sopa de pescado

Se ponen varias cabezas frescas de salmón, bacalao o atún en una olla y agregamos agua, un poco de sal, perejil, pimentón rojo, una pizca de tomillo, zanahorias, apio, raíces de perejil, puerro, pimienta y jengibre, y dejamos que hierva de dos a tres horas. Hacia el final de la cocción pasaremos el caldo por el colador y añadiremos verdura fresca, pimienta, pescado fresco, gambas y un poco sal. Se servirá caliente. El caldo de pescado es también una buena base para salsas y puede ser congelado.

- **Acupuntura:** serán tratados los puntos de acupuntura VC 4, 5, 6 y 12, R 3, E 36, BP 6, VG 4 y 20, IG 4, P 7 y V 23, puntos a los que se puede aplicar también moxa. Si existiesen trastornos psíquicos se pondrá un especial énfasis en los puntos psíquicamente eficaces. Adicionalmente, se pueden someter a un tratamiento de acupuntura los puntos C 3 y 7. En el caso de la acupuntura de la oreja se elegirán el punto de frustración, el punto de antidepresión y el punto de antiagresión. A parte de esto, consideraremos los puntos de los riñones, del estómago, del bazo, de la matriz, el punto endocrino, las glándulas suprarrenales, el cojín y el Vg I
- **Terapia medicinal:** ha resultado ser muy eficaz la mezcla de Rhizoma Curculiginis Orchiodidis, Huba Epimedii, Radix Morindae officinalis, Cortex Phellodendri, Radix Anemarrhenae Asphodeloidis y Radix Angelicae sinensis.

Prolapso de matriz y de vejiga

Las mujeres que han parido muchos hijos y realizados arduos trabajos físicos pueden sufrir un prolapso de matriz y de vejiga, es decir,

Receta

que dichos órganos se desplazan hacia abajo. Si el tejido conjuntivo es muy débil, esta dolencia puede aparecer hacia los cuarenta años. En la mayoría de los casos, sin embargo, las pacientes sobrepasan los cincuenta años.

Los médicos occidentales generalmente recomiendan a las mujeres empezar con ejercicios de gimnasia en el suelo para reforzar la pelvis, pero no siempre éstos consiguen fortalecer lo suficiente el tejido conjuntivo blando. Ésta es la razón por la que muchos médicos intentan estabilizar el tejido mediante la inserción de anillos. Sin embargo, otros son partidarios de una intervención quirúrgica en la que el tejido se repliega o la matriz se extirpa.

Métodos como la osteopatía (una especialidad de la fisioterapia/terapia manual) y otros enfoques fisioterapéuticos son de gran ayuda en este tipo de enfermedad. En la medicina china se conocen dos síndromes que pueden ser causa del prolapso de matriz y de vejiga.

Ejercicios de gimnasia en el suelo para fortalecer la pelvis

Practica primero sobre el WC e intenta interrumpir repetidas veces el chorro de orina cuando la vejiga está llena. Si fijas en tu mente esta sensación, podrás entrenar la musculatura de la base de la pelvis en cualquier sitio, incluso «en seco», estando de pie, sentada o tumbada. Si realizas este ejercicio de manera constante, podrás reducir el riesgo de un prolapso de vejiga o de matriz.

1. causa: descenso de Qi en el bazo

La causa más frecuente del prolapso vejiga es el descenso de Qi en el bazo. Se manifiesta mediante la aparición de flujo blanquecino en abundancia y constantes ganas de orinar. A esto hay que añadir que suele aparecer una sensación difusa de opresión en la pelvis. Las pacientes presentan los síntomas típicos de falta de energía en la zona del bazo, como son el cansancio, la debilidad, así como sensación de frío. La lengua pálida muestra a menudo una capa delgada de saburra blanca y el pulso es débil y vacío.

La terapia tendrá como finalidad el fortalecimiento de la pelvis y el aumento de energía en el bazo para lograr un equilibrio en el *chongmai* y en el vaso concepción y, de esta manera, levantar de nuevo los órganos.

• **Alimentación:** serán de gran ayuda los alimentos neutrales que calientan, aderezados con especias ligeramente picantes. Es absolutamente necesario evitar los productos lácteos y todos los alimentos que refrescan.

• **Acupuntura:** en este supuesto trataremos con acupuntura o moxibustión los puntos BP 6, E 36, VC 4 y 6, VG 20, E 29, IG 4, y también VB 27 y BP 9. En la oreja son esenciales los puntos del bazo y del estómago, de los riñones, el 55, el Vg I, de la vejiga y de la matriz. En caso de dolores, se añadirán los correspondientes puntos locales, por ejemplo, en la zona de las vértebras lumbares o de la vagina.

• **Terapia medicinal:** se recomienda una tisana de hierbas medicinales que contenga Radix Astralagi, Radix ginseng, Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Radix Glycyrrhizae uralensis, Radix Angelicae sinensis, Pericarpium Citri reticulatae, Rhizoma Cimicifugae y Radix Bupleuri.

Además de los trastornos del prolapso de matriz, las mujeres se quejan de falta de energía, sensaciones de frío, vértigo y también sobre zumbido en los oídos, sequedad en la vagina y necesidad frecuente de orinar. La lengua está pálida y el pulso es profundo, lento y débil.

2. causa: carencia de Yang en los riñones

! A fin de fijar la matriz y la vejiga se habrá de fortalecer el Yang de los riñones.

• **Alimentación:** es necesaria la ingestión de alimentos calientes, neutrales y regenerativos de Qi que se correspondan con el elemento tierra. También el pescado, las sopas, el cordero y las vísceras tonifican los riñones (véase la página 94).

• **Acupuntura:** se efectuará un tratamiento en los puntos de acupuntura VG 20, VB 28, E 30 y 36, VC 4 y 6, V 23, IG 4, H 8, R 6 y BP 6. En la oreja serían apropiados los puntos de los riñones, de la vejiga, de la matriz y Vg I. En caso de dolores de espalda se añadirán los puntos de acupuntura correspondientes. Además tendremos en cuenta los puntos psíquicamente eficaces y también el bazo.

• **Terapia medicinal:** en la página 95 y referida al climaterio, se ofrece una receta también muy eficaz para tratar el síndrome aquí descrito.

Medidas de apoyo en caso de la existencia de tumores y cáncer

Las posibles medidas terapéuticas en caso de tumores y cáncer dependen sobre todo del estado general de las pacientes. Se llevará a

cabo un reconocimiento médico exhaustivo conforme a los criterios chinos y a los occidentales. El tratamiento puede realizarse también sobre la base del diagnóstico de síndromes chinos.

Un cambio en la dieta y la ingestión de medicinas chinas especiales

A fin de equilibrar y fortalecer otra vez la energía, ha resultado ser eficaz introducir un cambio en la dieta y la ingestión de medicinas chinas especiales. En caso de que «sólo» se pretenda llevar a cabo una terapia contra el dolor, se pueden someter a un tratamiento los puntos de acupuntura IG 4, E 36, los correspondientes puntos sobre el vaso de concepción *renmai* y los de la oreja.

Si el tumor ya está siendo tratado en un estadio inicial, la medicina china será adecuada como terapia adicional, pues con su ayuda se pueden equilibrar y generar las energías. Esto estimula el poder de autocuración y la disminución de los trastornos.

Las plantas medicinales fortalecen el sistema inmunológico

Las siguientes plantas medicinales fortalecen el sistema inmunológico:

- La *Radix Angelicae* estimula la producción de interferon y favorece la formación y la actividad de células especiales del sistema inmunológico, los linfocitos B y T.
- Al *Aloe* se le atribuye la facultad de prevenir el cáncer.
- La *Radix Astralagi* es igualmente un conocido estimulante inmunológico. También favorece la producción de interferon y regula el sistema inmunológico. Este efecto inmunológico ha sido probado científicamente en estudios realizados por la medicina occidental.
- Otros estimulantes inmunológicos son la *Radix Glycyrrhizae* y el *Ligustrum japonicum*.

Embarazo y parto

Muchas mujeres viven el cambio hormonal y emocional que se produce durante el embarazo de una forma abrumadora. Se encuentran constantemente cansadas, padecen estreñimiento y acidez de estómago (pirosis). Algunas también experimentan un ligera indisposición por la mañana y otras se quejan de un intenso malestar matinal y vómitos. En contadas ocasiones estos síntomas pueden incluso permanecer durante todo el día. En los últimos tres meses del embarazo muchas padecen retención de líquido, que afecta especialmente a los pies y a los tobillos.

Tanto en la medicina occidental como en la medicina naturista existen terapias para aliviar estas molestias. No obstante, la ingestión de medicamentos no es recomendable durante el embarazo por los efectos nocivos que pueden tener sobre el feto. En este caso, la medicina china representa una buena alternativa, puesto que tiene pocos efectos secundarios.



En la asistencia al parto, los diagnósticos chinos que se exponen a continuación son los más frecuentes y guardan estrecha relación con las dolencias descritas por la medicina occidental:

Debilidad de Qi en el bazo:

- Náuseas y vómitos.

Retención de mucosidad en caso de debilidad de Qi en el bazo:

- Náuseas y vómitos.

Diagnósticos más frecuentes

Deficiencia de Yang en los riñones:

- Edemas.

Falta de Qi en el bazo (en la mayoría de los casos):

- Problemas de desprendimiento de placenta.

Carencia de Qi en el bazo y anemia:

- Depresión postparto (Babyblues).
- Dificultades en la lactancia materna.

Diagnósticos menos frecuentes Durante el embarazo y el parto los siguientes diagnósticos chinos se presentan con menor frecuencia:

Estancamiento de la sangre:

- Problemas de desprendimiento de placenta.

El hígado ataca al estómago:

- Náuseas y vómitos.

Carencia de Yang en el bazo:

- Edemas.

Vacío de Yin en los riñones (y vacío de Yin en el hígado):

- Hipertensión arterial.

Falta de líquido en el intestino grueso:

- Estreñimiento.

Estancamiento de Qi

- Depresión postparto.

Depresión del Qi en el hígado:

- Dificultades en la lactancia.
- Inflamación de las glándulas mamarias.

Problemas durante el embarazo

Existen algunos trastornos, de mayor o menor gravedad, que pueden acontecer durante el embarazo. Lo que seguramente se da con más frecuencia es el malestar matinal, que puede causar vómitos. En los últimos meses del embarazo, en la mayoría de los casos se producen acumulaciones de agua en las piernas, tobillos y pies; estos edemas también aparecen en las manos, aunque con menor frecuencia. En contadas ocasiones se desarrolla hipertensión arterial que puede estar acompañada de edemas. Pueden sentirse contracciones prematuras, factor que causa intranquilidad a las futuras madres.

Todos estos síntomas pueden ser tratados con los métodos de la M. T. Ch. Sin embargo, en caso de hipertensión, siempre es recomendable la visita al médico de familia y si la gravedad lo requiere, imprescindible la ingesta de medicamentos apropiados para su trata-

miento. La ventaja de la medicina china reside en que generalmente apenas tiene efectos secundarios, y sólo existen motivos contados por los que no deba ser empleada en una mujer embarazada.

Náuseas y vómitos

El malestar matinal afecta a la mayoría de las embarazadas y es de lo que más se quejan. En algunos casos, además, se presentan vómitos pasajeros que, sin embargo y a menudo, producen un ansiado alivio del malestar.

En la medicina occidental, los médicos aconsejan a las mujeres que tomen varias comidas ligeras. Se recomienda, así mismo, antes de levantarse beber una taza de té y comer una galleta o pan tostado. En muchos casos estas sencillas recomendaciones nos proporcionan el resultado deseado.

En la M. T. Ch. se dice que en una embarazada el equilibrio energético de su organismo sufre un cambio importante. A fin de aportar al niño que está creciendo el Qi y la sangre suficiente, se acumula en la zona debajo del ombligo un creciente Qi de Yin. Éste es el aspecto energético de la sangre. En consonancia con ello, el Yang se acumula en las partes superiores del cuerpo y produce allí un incremento del calor.

El Yin se acumula en dos meridianos:

- El *chongmai* va desde la pequeña pelvis, pasando por la *manzana*, al perineo; de allí, a través de su pequeña ramificación en dirección a la cabeza, hacia la columna vertebral y con su ramificación principal, a través del abdomen y el pecho, hasta debajo de la boca.
- El *renmai* (vaso concepción) empieza igualmente en la mitad del perineo y transcurre en la línea media por encima de la parte delantera del vientre y del pecho hacia su punto final situado por debajo de la boca.

Estos dos meridianos están muy llenos al comienzo del embarazo debido a la gran cantidad de Qi que allí hay. El fuerte flujo de Qi que va hacia la cabeza puede, en caso de debilidad en el meridiano del estómago, cuya energía fluye hacia abajo, ser causa de una inversión de la marcha del flujo del Qi. El Qi del estómago en este caso circula en sentido contrario, razón por la que se habla de Qi rebelde, lo que ejemplifica gráficamente el proceso del vómito.

Hay tres diferentes síndromes que pueden ser la causa del malestar matinal y de los vómitos.

1. causa:
debilidad de
Qi y carencia
de Yang en el
bazo y en el
estómago

En muchas pacientes se presenta una debilidad del meridiano del estómago y del bazo ya incluso antes del comienzo del embarazo. De forma generalizada estas mujeres sufren náuseas y vómitos al principio de un embarazo. Nos hablan de cansancio, y en algunas, además, se presenta un malestar constante, pérdida del apetito y falta de energía. También puede aparecer frío en las manos y pies, a pesar de la plenitud Yang en las partes superiores del cuerpo. Las mujeres están a menudo pálidas, se sienten extenuadas. Si se presentan vómitos, en la mayoría de los casos suelen aparecer en forma aluvión y con frecuencia únicamente de forma líquida. La lengua está pálida y posiblemente hinchada, con una saburra blanca y húmeda y presenta impresiones dentales. El pulso es lento, débil y normalmente también vacío.

La terapia tiene como finalidad la de fortalecer el Qi en el meridiano del bazo y en el meridiano del estómago y, de esta manera, hacer

- bajar nuevamente el Qi que circula en sentido contrario, que es causa de los vómitos.

- Alimentación: a fin de fortalecer el Qi del bazo y el Qi del estómago y bajar el Qi de marcha inversa en el meridiano del estómago se recomiendan alimentos neutrales que calientan. Se han de evitar todos los platos que refrescan, especialmente las ensaladas y los productos lácteos, como el yogur y el queso fresco. Para generar Qi, las pacientes han de alimentarse con comidas que han sido preparadas durante un espacio de tiempo considerablemente largo como, por ejemplo, caldos de vaca, sopas de pollo y soufflés, gratulados de verdura o de cereales. Los cereales son buenos suministradores de energía, razón por la que deberían ocupar un lugar primordial en nuestra alimentación. Sobre todo se recomiendan los cereales de fácil digestión, como el mijo y el arroz. La polenta con compota de melocotón es un alimento muy apropiado como plato dulce. Si las mujeres antes del embarazo no tomaban o consumían pocos productos a base de cereales o cereales, deberían aumentar paulatinamente la proporción de los mismos.

El sabor ligeramente dulce de los alimentos nos indicará que éstos generan Qi del bazo y Qi del estómago. Por tanto, verduras como las zanahorias, las patatas, las calabaza, el hinojo y los guisantes son adecuadas. Sin embargo, las verduras térmicamente frías, como los pepinos y los tomates, deben evitarse; del mismo modo son perjudiciales las bebidas frías, el agua mineral, el té verde y el té negro. Como bebidas apropiadas tenemos el café de cereales y el zumo de uvas caliente. También son apropiadas las infusiones de pelo del maíz y de galiz, que podrás encontrar en las herboristerías bien surtidas.

Shepherd's Pie (pastel de carne picada, cebolla, verduras y cubierto de puré de patatas)

Receta

Corta carne de ternera, zanahorias, patatas, col china, pimiento y sofríe ligeramente todo en aceite de oliva. Añade cebollas y ajo. Prueba de sal y sazona al gusto con especias como albahaca y pimienta, sal, perejil, tomillo, romero, pimentón y un poco de jerez. Deja que esta mezcla cueza a fuego lento en una cacerola cerrada en el horno a 200°C cerca de 40 minutos. Mientras tanto prepara una masa de pastel con harina, levadura en polvo, mantequilla, sal y yogur, y colócala de manera que cubra la mezcla de carne y verdura. Hornear todo entre 20 y 25 minutos a una temperatura de 200 °C, hasta que la costra esté ligeramente dorada. La preparación de esta masa es algo laboriosa, pero es un plato ideal cuando hay invitados.

- Acupuntura: existen algunos puntos que durante el embarazo no se deberían someter a un tratamiento de acupuntura, porque podrían provocar contracciones uterinas prematuras. Especialmente problemáticos son IG 4, VC 2 a 6, BP 6, H 3, y R 3 y 6. También E 36 y todos puntos del vaso de concepción a partir de VC 9 se pueden someter, tomando todo tipo de precauciones, a tratamiento. Las pacientes con antecedentes de abortos espontáneos no deben bajo ningún concepto someterse a la acupuntura.

Si existe una debilidad de Qi en el bazo y en el estómago son adecuados los puntos CS 6, E 36, BP 4, VC 12, VC 13 y VG 20. Adicionalmente se pueden combinar los puntos de la oreja como diafragma, estómago, bazo, náusea, Vg I y los puntos psíquicamente eficaces. Si los síntomas de frío son muy pronunciados el médico también tratará algunos puntos con moxa, resultando especialmente eficaces los puntos E 36 y VC 12. También puede ser de gran ayuda realizar una acupresión en los puntos descritos.

¡Cuidado con la acupuntura debajo del ombligo!

Todos los puntos del vaso concepción (VC 2 a 8) por debajo del ombligo no deberían ser sometidos a un tratamiento de acupuntura durante el embarazo. Si realmente es necesario aportar calor en esta zona, calentaremos la parte baja del abdomen (hipogastrio) con la ayuda de un cigarrillo de moxa o una cajita de moxa. En caso de que quiera suministrar energía al meridiano del estómago, se puede realizar con precaución una moxibustión en el punto de acupuntura VC 12.

• **Terapia medicinal:** una mezcla apropiada de hierbas medicinales será la que contenga Radix Ginseng, Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Sclerotium Poriae Cocos, Pericarpium Citri reticulatae, Rhizoma Pinelliae Ternatae y Radix Glycyrrhizae uralensis.

Como cocción para el fortalecimiento del bazo y para la alimentación del corazón se deben mezclar Rhizoma Zingiberis carbonisatus, Os Sepelliae seu Sepiae, Folium Artemisiae Argyi carbonisatum, Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Lignum Pini poriaferum, Radix Astralagi, Arillus Longan, Semen Ziziphi spinosae, Radix Ginseng, Radix Angelicae sinensis, Radix polygalae, Radix Glycyrrhizae praeparata, Radix Aucklandiae, Fructus Jujubae y Rhizoma Zingiberis recens.

2. causa:
el hígado
ataca al
estómago

Durante el embarazo fluye mucho Qi por el *chongmai*. Puesto que este vaso está estrechamente vinculado con el meridiano del hígado se produce una plenitud en esta vía. El flujo de Qi en el *chongmai* y en el meridiano del hígado se dirige hacia arriba. La energía excesiva fluye por el meridiano del estómago de tal manera que su Qi puede «invertirse». Y un flujo de Qi de movimiento contrario puede ser causa de náuseas y vómitos. A menudo un Qi de hígado creciente se manifiesta a través de un brusco cambio de estado de ánimo y de efusión sentimental. La razón de esto reside en que el hígado controla el flujo de Qi en los meridianos y, además, está considerado como el gobernante de las emociones. Las pacientes presentan también sangrado de las encías (gingivorragia) y hemorragia nasal. Es característico de este síndrome una lengua pálida con una capa delgada de saburra de color amarillo y con bordes posiblemente enrojecidos. A lo dicho hay que añadir también la aparición de pulso en cuerda.

La finalidad del tratamiento es la de calmar el Qi del hígado para bajar el Qi rebelde del meridiano del estómago y así contrarrestar el malestar.

• **Alimentación:** a fin de fortalecer el Yin del hígado es importante tomar alimentos agrios que relajen el hígado. Se recomiendan los alimentos que enfrían, como los productos de leche agria y el yogur, el trigo cocido, los productos de escanda y la verdura refrescante. La col fermentada, los germinados, las espinacas, el apio y los tomates térmicamente fríos son muy adecuados. También las ensaladas están permitidas, pero, no obstante, se debería ingerir en combinación con alimentos cocidos y neutrales para seguir fortaleciendo el centro y no dejar que se genere un frío excesivo. Las bebidas aconsejadas son los zumos, las infusiones de fruta y el té verde.

Espinacas con salsa de gambas

Lava las espinacas, escúrrelas y rehógalas en un poco de agua; caliéntalas brevemente en una mezcla de aceite y mantequilla. Añade nuez moscada y corrige de sal. Sofríe las gambas en un poco de aceite, añade una chispa de limón y una pizca de granos de pimienta rosa; enfría con nata o leche. Añade fécula de maíz o harina para espesar un poco la mezcla, agrega una pizca de pimienta y prueba de sal. Adereza y sirve las espinacas en platos precalentados y vierte por encima la salsa de gambas.

Receta

• **Acupuntura:** en la elección de los puntos se ha de prestar atención especial a la constitución física de las embarazadas. Se pueden tratar los puntos C 3, CS 6, VC 12, E 36 y VG 20. El punto H 3 se puede tratar, pero con especial cuidado y tomando toda clase de precauciones. La acupresión realmente representa una excelente alternativa en estos casos. En cuanto a la oreja son adecuados los puntos del hígado, del estómago, el 55, el Vg I, del diafragma, el punto de náusea y los puntos psíquicamente eficaces.

• **Terapia medicinal:** la Concha Ostreae y la Concha Haliotidis disminuyen el Yang del hígado. Otra mezcla de hierbas apropiada estaría compuesta por Folium Perillae, Rhizoma coptidis, Rhizoma Pinelliae praeparatum, Caulis Bambusae in Taenis, Rhizoma Phragmitis, Concha Haliotidis y Pericarpium Citri reticulatae.

¿Te sientes pesada y cansada? ¿Tienes tendencia a la retención de líquido en los pies y piernas? ¿Tus deposiciones son blandas? ¿Experimentas una sensación de estar llena en el región del estómago, sufres malestar e incluso a veces vomitas mucosidades? Éstos son algunos de los síntomas de la acumulación de mucosidad en los supuestos de debilidad de Qi en el bazo. Al efectuar un diagnóstico chino se pone de manifiesto entonces que la lengua está pálida y que presenta una saburra blanca, húmeda y resbaladiza. El pulso es con frecuencia lento, en cuerda o también resbaladizo.

La finalidad del tratamiento es la de transformar la mucosidad y tonificar el calentador medio, es decir, fortalecer el Qi del bazo y con ello calentar el frío que pueda existir eventualmente. Se ha de evitar el hambre, el estrés, el excesivo esfuerzo físico o intelectual, así como el frío extremo y la humedad.

• **Alimentación:** se recomiendan en especial los alimentos neutrales y que calientan para contrarrestar la acumulación de mucosidad. Las es-

3. causa:
acumulación
de mucosidad
por debilidad
de Qi en el
bazo

pedas que secan, como el tomillo, el romero y los granos de pimienta rosa, se pueden emplear de manera habitual para acompañar a carnes, como el cordero y el cabrito, que tienen un efecto calentador. Además, también son adecuados todas las variedades de cereales de fácil digestión, neutrales o que calientan, como la polenta y el mijo. También el amaranto es una buena alternativa. Las variedades de verduras, como la calabaza, el hinojo, la zanahorias, las batatas y los boniatos, los puerros y las cebollas, así como la compota de melocotón, cerezas dulces y los albaricoques aromatizados con jengibre, nuez moscada y miel alimentan igualmente el Qi del bazo. Considera la posibilidad de hacer varias comidas ligeras a lo largo del día para alimentar constantemente tu Qi.

Las mujeres con tendencia a este cuadro sintomático deberían evitar las ensaladas, las verduras y las variedades de frutas que enfrían, como tomates, pepinos, piña y fresas, y el ruibarbo. Lo mismo que en el supuesto de vacío de Qi en el bazo y de Qi en el estómago, no deberías consumir productos lácteos de efecto refrescante, como el yogur y el queso fresco; es poco recomendable la leche de vaca. Cuando se logre equilibrar la necesidad creciente de proteínas, puedes tomar queso.

Receta Gratinado de hinojo con zanahorias y patatas

Corta hinojo, zanahorias y patatas en pequeños trozos y sofríe ligeramente en aceite. Adereza con pimienta, pimienta de Cayena, algo de nuez moscada y poca sal, y añade un poco de agua para cocer a fuego lento hasta que quede al dente. Coloca la verdura en un molde para gratinar, esparce algo de perejil y de granos de pimienta rosa por encima, cubre con una capa de queso y algo de nata y gratina en el horno.

- **Acupuntura:** se someten a tratamiento los puntos CS 6, E 36, E 40, B 9, VC 12, R 21. En la oreja son adecuados los puntos del diafragma, del bazo, del estómago, de náuseas; eventualmente el de los riñones, Vg I y puntos psíquicamente eficaces. Se ha de proceder con cuidado sobre el E 36 a la hora de clavar las agujas. La acupuntura hace disminuir el Qi rebelde, fortalece el Qi de la alimentación y favorece la actividad del estómago. A parte de esto, el tratamiento fortalece los riñones, tonifica y regula el Qi y la sangre, favorece su flujo y expulsa la humedad del cuerpo. La moxa puede ser empleada con cuidado sobre los puntos de acupuntura VC 12 y E 36.

Tratamiento eficaz del punto de acupuntura E 36

De una manera eficaz pero suavemente puede ser estimulado durante el embarazo el punto E 36, situado en la parte externa de

la tibia, con la ayuda de un cigarrillo de moxa. Este punto representa sobre todo una posibilidad de tratamiento de las dolencias del meridiano del estómago o del meridiano del bazo. Regula el estómago y el Qi del bazo, el Yin del estómago y el Yang del bazo, los calentadores inferior y medio. Y esto es particularmente importante porque los puntos de acupuntura VC 2 a 8, como hemos dicho en repetidas ocasiones, no deberían ser tratados durante el embarazo.

- **Terapia medicinal:** una receta eficaz se compondría de *Rhizoma Pinelliae praeparatum*, *Sclerotium Poriae albae*, *Rhizoma Zingiberis recens*, *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*, *Pericarpium Citri reticulatae* y *Fructus Amomi Villosi*.

Edemas

En especial en el último tercio del embarazo se forman edemas, sobre todo en las piernas y en los tobillos. Este incremento de retención de líquido en los tejidos puede tratarse con la ayuda de la medicina china. Los síndromes que describimos a continuación se diagnostican con relativa frecuencia.

El meridiano del bazo es responsable, entre otras cosas, de la regulación del agua en los tejidos. Cuando en el meridiano del bazo el Yang ha disminuido, faltará la energía necesaria para poder eliminar líquidos. De esta forma se produce un incremento de la retención de líquido en los tejidos. Las pacientes notan la aparición de edemas, especialmente en los pies, tobillos y piernas, aunque también en los dedos y en las manos. Padecen frío con facilidad y les gusta el calor; generalmente están pálidas y muy irritables, y se cansan con facilidad. El pulso es profundo y resbaladizo, a veces lento. La lengua normalmente muestra un aspecto pálido, con una saburra blanca y gruesa, casi siempre pegajosa.

1. causa:
carencia de
Yang en el
bazo

La finalidad del tratamiento es la fortalecer el Yang del bazo para eliminar la formación de los edemas.

- **Alimentación:** las comidas calientes, neutrales y dulces son de gran ayuda en este síndrome. Las castañas, las verduras que calientan (hinojo, zanahorias y calabazas), las compotas que calientan (a base de ce-

rezas dulces, albaricoques y melocotones), los cereales y los productos a base de cereales (en especial, polenta y amaranto), y los platos de arroz sin sal (risottos con verduras) calientan y generan Yang en el bazo y Qi. Consumir periódicamente pequeñas cantidades de especias picantes como el ajo, la pimienta, el jengibre, el comino y la nuez moscada calientan y expulsan la humedad. Las compotas combinan particularmente bien con el jengibre, el clavo y la canela. Para picar entre horas se recomiendan las nueces tostadas, los piñones, los copos crujientes y las barritas de muesli junto con los oportunos alimentos que calientan.

El agua mansa o la del grifo son buenas alternativas al agua mineral, cuyas sales tienen un efecto enormemente refrescante. Bebe té con jengibre, té yogi, té de pelos de maíz y café de cereales, y en pequeñas cantidades café, puesto que estas bebidas calientan y expulsan la humedad. Sin embargo, renuncia al té negro.

Receta Risotto con verduras

Sofríe arroz en aceite de oliva, añade cebollas y pasados unos minutos, agua. Agrega caldo de verduras y ponlo a hervir durante unos 15 minutos. Mientras tanto, corta hinojo, calabacines, pimientos rojos y zanahorias en pequeños trozos y agrégalos. Condimenta con pimienta, jengibre, cardamomo, un poco de salsa de soja, perejil, granos de pimienta rosa y correge de sal. Sofríe un poco de carne de pavo o de ternera en una sartén, añádelo al risotto y corrige de sal nuevamente.

- **Acupuntura:** se efectuará un tratamiento sobre los puntos E 36, VC 12, BP 9 y V 20. En la oreja son adecuados los puntos de los riñones, del bazo, del estómago; eventualmente, el de las glándulas suprarrenales, 55, Vg I y de la vejiga. Según la calidad del pulso se empleará moxa sobre E 36 y en especial, BP 9.

Expulsar el agua superflua de los tejidos

El punto más importante para expulsar agua superflua de los tejidos es BP 9. Gracias al tratamiento se equilibran y se fortalecen el Qi del bazo y especialmente el Yang del bazo. De esta manera también se puede transformar la humedad y regular el flujo del agua en los conductos por donde se evacúa la orina. Con frecuencia las pacientes advierten que después de la acupuntura han expulsado hasta dos litros de líquido.

- **Terapia medicinal:** se recomienda una infusión **compuesta por** Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Pericarpium Areca, Sclerotium

Poriae albae, Rhizoma Zingiberis recens, Pericarpium Citri reticulatae y Fructus Amomi Villosi.

A consecuencia del vacío de Yang en los riñones se origina una enfermedad por enfriamiento, puesto que el agua no se puede filtrar ni expulsar de manera conveniente. Las pacientes no se quejan sólo de edemas en los pies, las piernas, los dedos y las manos, sino también de dolores lumbares, sensación de frío y una mayor intensidad en los latidos del corazón con ligeras irregularidades (palpitaciones). El pulso es lento, profundo y débil; la lengua se presenta pálida e hinchada con una saburra blanca.

2. causa:
carencia de
Yang en los
riñones

- La finalidad de la terapia consiste en fortalecer el Yang de los riñones para eliminar los síntomas de frío y lograr una expulsión regular de líquidos.

- **Alimentación:** son recomendables los alimentos que calientan y que fortalecen los riñones, como el pescado con pequeñas cantidades de hierbas picantes, el arroz y el trigo sarraceno tostado, el cordero, el cabrito y también los platos con puerros. Deberías evitar las bebidas que enfrían, como el agua mineral y el té negro, así como todos los alimentos que enfrían, especialmente los productos lácteos (yogur y queso fresco) siempre que no se empleen en la preparación de las comidas y particularmente en la de soufflés.
- **Acupuntura:** se someterán a un tratamiento de acupuntura los puntos R 3, V 23, E 36; en la oreja los puntos de los riñones, de la vejiga, del bazo, el 55, de las glándulas suprarrenales y Vg I. En caso de padecer dolores lumbares, someteremos también a tratamiento de acupuntura los puntos de la columna vertebral correspondientes.
- **Terapia medicinal:** son muy recomendables las hierbas medicinales que contienen sustancias activas como Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Radix Lateralis Aconití Carmichaeli praeparata, Sclerotium Poriae albae, Rhizoma Zingiberis recens y Radix Paeoniae lactiflorae.

Hipertensión arterial

En el embarazo puede presentarse por primera vez hipertensión arterial. En algunos casos esto ya sucede en los primeros tres meses de embarazo, pero no viene acompañada de edemas. En caso de una tensión que sobrepase 160/100, lo más probable es que el médico prescriba inicialmente un tratamiento medicamentoso. Después, se podrá aplicar la terapia china.

Si los edemas aparecen con hipertensión inducida por el embarazo, se habla de preclampsia. La hipertensión inducida por el embarazo no siempre puede ser tratada con los métodos terapéuticos chinos, sino que requiere, en los casos especialmente difíciles y problemáticos, de una terapia medicamentosa inscrita dentro de la medicina occidental. Los dos síndromes que se tratan con mayor frecuencia en la medicina china son los que exponemos a continuación.

1. causa:
debilidad de
Yin en los
riñones

Debido a la disminución de Yin en los riñones se origina un exceso de Yang que asciende y que es causa de las enfermedades producidas por el calor. Las pacientes se quejan de debilidad, desasosiego, de una sensación de calor interno, así como de insomnio y de sequedad en la piel. En la mayoría de los casos la punta de la lengua está enrojecida; el pulso es estrecho, vacío y rápido.

La finalidad de la terapia es el fortalecimiento de Yin en los riñones, lo cual será posible mediante el suministro energía moderadamente fresca, pero energía al fin y al cabo. De esta manera se tranquiliza el espíritu y el corazón. El desasosiego, la hipertensión arterial, el insomnio y la debilidad van desapareciendo paulatinamente.

• **Alimentación:** se recomienda la ingesta de alimentos ligeramente refrescantes, como ensaladas con pescado, para fortalecer los riñones. La carne de cerdo y los riñones de ternera son especialmente adecuados para eliminar la deficiencia de Yin. Las verduras más recomendables son las acelgas y las espinacas, los tomates (con moderación), y todas las variedades neutras, como las zanahorias y las calabazas; también son buenas las patatas. La receta para elaborar la Shepherd's Pie (pastel de carne picada, cebolla, verduras y cubierto de puré de patatas) la encontrarás en la página 103.

• **Acupuntura:** tomaremos en consideración los puntos de acupuntura R 6, C 6, V 23 y 52, E 36; como complemento, en la oreja, los puntos de los riñones, del estómago, de las glándulas suprarrenales, del corazón y Vg I. También tendremos en cuenta los puntos psíquicamente eficaces, el punto de hipertensión 19 y eventualmente el hígado, ya que son todos ellos de gran ayuda en el tratamiento de este síndrome.

La acupuntura de oreja y la hipertensión

La acupuntura de la oreja puede ser empleada con éxito en caso de hipertensión arterial. Con frecuencia se aplica la acupuntura en el punto de hipertensión 19, localizado a escasos centímetros de la

oreja. El punto que hace disminuir la hipertensión se encuentra localizado en la zona superior de la oreja. Ambos puntos pueden ser de ayuda cuando la tensión alta es también variable, pues pueden eliminar el desequilibrio energético del cuerpo.

• **Terapia medicinal:** una receta eficaz se compondría de Radix Rehmanniae, Fructus Corni officinalis, Radix Dioscoreae oppositae, Sclerotium Poriae Cocos, Cortex Moutan Radicis y Rhizoma Alismatis orientalis.

Este síndrome ya fue explicado detalladamente en el apartado sobre los vómitos y en el de los edemas (véanse las páginas 102 a 104). Cuando la mucosidad no puede ser expulsada del calentador superior, la falta de Qi en el bazo o falta de Yang en el bazo pueden ser causa de hipertensión. Aparte de esto hay que añadir la aparición de sobrepeso, vértigo, retención de líquidos y una sensación de pesadez, en particular en la zona de la cabeza y en la zona del pecho. La lengua estará pálida y presentará una saburra blanca y gruesa, normalmente pegajosa. Consecuentemente el pulso es profundo, unas veces lento, otras movido, siempre resbaladizo; si se han desarrollado síntomas de calor, también puede ser rápido.

2. causa:
carencia de
Qi o de Yang
en el bazo

La finalidad del tratamiento consiste en fortalecer el Qi del bazo, aportar calor, así como expulsar la mucosidad y los líquidos retenidos.

• **Alimentación:** te aconsejamos la ingesta de cereales, carne de ternera y comidas dulces, tales como compotas y soufflés, puesto que estas comida generan Qi. En caso de presencia de síntomas excesivos de calor son beneficiosas cantidades pequeñas de alimentos que enfríen ligeramente.

• **Acupuntura:** ofrecen resultados prometedores los puntos de acupuntura E 36, CS 6, V 20, VC 12 y BP 9 en combinación con los puntos de la oreja del estómago, del bazo, 55, del corazón, el punto que disminuye la hipertensión, así como los diversos puntos psíquicamente eficaces y los de las glándulas suprarrenales.

• **Terapia medicinal:** una receta eficaz para el tratamiento de este síndrome la encontrarás en la página 108.

Corrección de la postura del bebé

Con la ayuda de la moxibustión se puede corregir la posición del bebé en el lapso de tiempo que va desde la vigésimo octava semana de em-

barazo a la trigésimo quinta. Este método actúa de forma suave y tiene tanto éxito que a muchas parturientas les ha evitado la cesárea cuando el bebé venía o bien de nalgas o bien atravesado.

Con el cigarro de moxa se tratarán los puntos finales del meridiano de la vejiga hasta que el feto se coloque en la postura correcta

Cuando la postura del niño se determina mediante ultrasonidos (ecografías), la paciente se tumba cómodamente en la postura rodilla-codo o sobre la espalda con lo que la pelvis queda elevada. Con el cigarro de moxa se tratarán los puntos finales del meridiano de la vejiga (V 67) que se encuentran en el ángulo exterior del pliegue de la uña de los dedos pequeños de los pies. Esta práctica se realizará una o dos veces al día durante 15 o 20 minutos hasta que el feto se coloque en la postura correcta. Una inserción de las agujas en estos puntos sería muy dolorosa. Adicionalmente y en caso de debilidad constitucional del estómago y del bazo, se puede someter a tratamiento con las agujas y con la moxa el punto de acupuntura E 36; en el caso de síndrome de debilidad de riñones, se puede someter a tratamiento el punto R 3.

Los resultados son mejores en las mujeres ya han parido con anterioridad que en las primerizas. En la recta final del embarazo la acupuntura y la moxibustión no son ya de gran ayuda, puesto que el niño será bastante grande y no tendrá espacio suficiente para girarse.

El mayor éxito se espera en los tratamientos efectuados en el período de tiempo que va desde la vigésimo octava hasta la trigésimo quinta semana del embarazo.

Contracciones prematuras

Si lo que se pretende es corregir la postura del niño con la ayuda de acupuntura y la moxibustión, se recomienda tratar a las embarazadas en un consultorio ginecológico, en una clínica o en una casa de maternidad, puesto que, aunque raras, se pueden producir contracciones uterinas prematuras.

Medidas que facilitan el parto

A fin de facilitar el parto, se puede comenzar a partir de la trigésimo sexta semana de embarazo con la práctica de la acupuntura o la acupresión, aunque se puede comenzar antes con la terapia si la constitución en general está debilitada y existen otros síntomas, como edemas o dolores de espalda. También deberían tener en consideración unos cuantos consejos sobre alimentación aquellas que no sientan ninguna molestia en especial.

Un tratamiento de acupuntura generalmente se realizará una vez a la semana. Si hacia la recta final del embarazo se presentase una dolencia que pudiera encuadrarse dentro de la sintomatología de los síndromes chinos, se podrá efectuar la correspondiente terapia medicinal para favorecer el proceso del parto.

- Alimentación! en los días anteriores al alumbramiento deberías ingerir alimentos muy energéticos y fácilmente digeribles para generar Qi que aumente las fuerzas para el parto. Las sopas y los soufflés son muy adecuados.
- Acupuntura: a fin de preparar el parto, se someterán a tratamiento de acupuntura los puntos VG 20, IG 4, BP 6, C 7. En caso de presentarse dolores de espalda, el punto CS 6 y con mucha precaución los puntos locales de la zona del hueso sacro. Si sobreviene el parto, este tratamiento puede ampliarse a los puntos locales de la espalda V 31, 32 y 33, VG 4, así como V 54 y combinarse con la acupuntura de la oreja. En la oreja se elegirán los puntos de acupuntura 55, útero, puntos de dolor a lo largo de la columna vertebral, punto endocrino, Vg I; eventualmente puntos psíquicamente eficaces. En caso de fuertes dolores en la fase de expulsión se puede moxar VC 2. También se pueden insertar agujas permanentes en los puntos BP 6, H 3, VC 2 y 4, así como en zona del hueso sacro. Adicionalmente, en algunos casos se someterá a acupuntura el punto VB 28, o se tratará con acupresión. En caso de que durante el parto surgieran complicaciones, se recomienda renunciar a la acupuntura.

Agujas permanentes

Sobre todo en la asistencia al parto las agujas permanentes pueden ser de gran ayuda. Las pequeñas agujas de metal en forma de espina están fijadas sobre un parche. En China, con frecuencia, se emplean semillas y tiras adhesivas. Las agujas permanentes se insertan en la piel como agujas de acupuntura normales y pueden permanecer clavadas allí durante horas e incluso días. Mientras permanezcan ahí, se pueden estimular los puntos con una suave presión.

Molestias durante el puerperio

El período de tiempo después del parto se denomina puerperio (o sobreparto). Durante estos días la madre y el niño se van recuperando del esfuerzo que supone el parto y comienzan a tomar contacto entre sí.

Durante este tiempo pueden surgir molestias de índole y gravedad distintas. Inmediatamente después del parto puede producirse el llamado trastorno de desprendimiento de placenta, esto es, cuando la placenta no se expulsa a merced de los dolores de sobreparto, sino que tiene que ser desprendida manualmente por los médicos o con la ayuda de una pequeña intervención quirúrgica.

Las mujeres durante el puerperio presentan estreñimiento y dificultades en la micción; muchas, además, tienen dolores de sobreparto especialmente agudos (entuetos). También durante la lactancia pueden presentarse dificultades. La M. T. Ch. ofrece terapias y soluciones para todas estas molestias.

Problemas asociados con el desprendimiento de la placenta

Cuando la placenta no se desprende por sola y se expulsa, es necesario una intervención rápida. Por este motivo, dentro de la concepción de la M. T. Ch., sólo empleará la acupuntura y la moxibustión. El hecho de que la acupuntura sea un excelente tratamiento en este trastorno ha sido documentado en diversos estudios ya publicados. Con su aplicación se pueden reducir los medicamentos y muchas mujeres evitan la intervención quirúrgica.

Un parto prolongado es causa de falta de Qi y provoca extenuación. Las pacientes advierten sobre la sensación de frío que suelen experimentar. Tienen aspecto pálido y se sienten débiles. La lengua está pálida y la saburra será de color blanco en la mayoría de los casos. Si nos encontramos ante un caso de estancamiento de la sangre, la lengua presentará un color azul violáceo y la hemorragia vaginal será poco abundante.

En caso de falta de Qi se deberá aportar calor y energía. También el estancamiento de sangre se puede remediar con la ayuda de la acupuntura.

• **Acupuntura:** antes de proceder al desprendimiento manual de la placenta, se pueden mojar y someter a tratamiento de acupuntura los puntos VC 4 y 6, así como BP 6. En las mujeres con carencia constitucional de Qi en el bazo se pueden producir fuertes hemorragias. En este caso ha resultado eficaz la moxa sobre el punto de acupuntura BP 1. En caso de estancamiento de la sangre, pueden someterse a un tratamiento de acupuntura los puntos IG 4, VC 3, BP 6 y VB 21. Los puntos de la oreja que tomaremos en consideración dependerán de las molestias que se sufran y de la evolución del parto.

Dolores de sobreparto y dolores en general

Después de un segundo parto, las mujeres pueden sufrir dolores agudos en los días que siguen al mismo debido a que la matriz se contrae fuertemente. A fin de hacer más llevaderos los dolores del sobreparto se puede emplear la acupuntura y la moxibustión como métodos terapéuticos. Los dos síndromes chinos que aparecen normalmente en la práctica son los que explicamos a continuación.

Tras un largo proceso de parto, se produce una gran pérdida de sangre. Sobre todo las mujeres con una falta constitucional de Qi advierten sobre la aparición de vértigo, frío, extenuación y estreñimiento. Experimentan también un continuo dolor sordo en la parte baja del abdomen. La lengua, frecuentemente, está hinchada y pálida, y puede presentar marcas dentales. El pulso es profundo y débil.

1. causa:
carencia de
Q

La finalidad de la terapia consiste en generar y fortalecer el Qi para eliminar los dolores.

• **Alimentación:** las mujeres con carencia constitucional de Qi en el bazo deberían, en principio, tomar alimentos que calientan.

Mijo asado

Mezcla mijo cocido con huevo, pimienta, una cebolla cortada en trozos pequeños, cebollino, sal, perejil picado y granos de pimienta rosa. Agrega pan rallado, amasa hasta obtener una pasta blanda y ponla a enfriar durante una hora. Con esta masa se formarán pequeñas pelotillas que se freirán en una sartén con aceite caliente hasta que estén doradas.

• **Acupuntura:** los puntos adecuados son VC 4, E 36 y VG 20; en caso de estreñimiento más grave serán adecuados para su tratamiento los puntos R 6 y IG 4. La moxibustión sobre los puntos de acupuntura VC 4 y E 36 puede ser muy agradable y de gran ayuda.

Los dolores del sobreparto vienen acompañados por dolores repentinos y de gran intensidad en el hipogastrio, así como de una hemorragia grumosa de color rojo oscuro. La lengua se presenta de color azul violáceo y el pulso es rugoso y en cuerda.

2. causa:
estancamiento
de la sangre

El flujo sanguíneo en los meridianos ha de ser estimulado para lograr eliminar el estancamiento de la sangre y el dolor. Puesto que durante el parto se pierde mucha energía, se debería aportar al cuerpo mucha energía y calor.

- **Alimentación:** cuando el estancamiento de la sangre produce estancamiento del Qi en el hígado se recomiendan los alimentos ligeramente refrescantes. Con el fin de deshacer el estancamiento de la sangre son de ayuda pequeñas cantidades de especias picantes. Las comidas dulces del elemento tierra son especialmente idóneas para generar de nuevo Qi.
- **Acupuntura:** tomaremos en consideración los puntos de acupuntura H 3, IG4, BP 6, 10 y VC 3, y adicionalmente los puntos de la oreja del hígado, del útero, así como los puntos relajantes. El tratamiento sobre el punto de acupuntura BP 6 fortalece los tres meridianos Yin en el pie, es decir, el hígado, el bazo y los riñones. La acupuntura equilibra las energías en el *chongmai* y en el vaso de concepción. El tratamiento sobre el punto de acupuntura BP 10 fortalece la sangre y la tonifica, favorece el flujo sanguíneo y de esta manera termina con el estancamiento.

El punto de acupuntura H 3

Uno de los puntos más importantes en el caso de las dolencias típicas de la mujer es el punto de acupuntura H 3, que se encuentra entre los huesos medianos del pie del primer y tercer dedo. La inserción de agujas en este punto produce un equilibrio de Qi en el hígado, del Yin en el hígado, del Yang en el hígado y de la sangre. De esta manera eliminamos el estancamiento de Qi en el hígado. Adicionalmente, la acupuntura elimina el fuego y el calor del hígado, favorece el flujo del Qi en el hígado, expande el Qi en el riñón y tranquiliza al feto.

Problemas con la vejiga y el intestino

Con mucha frecuencia después del parto sobreviene un fuerte estreñimiento, puesto que en la parte baja del abdomen hay mucho más sitio que durante el embarazo y la concentración de hormonas en el cuerpo se modifica. La mayor parte de las pacientes experimentan dolores durante las deposiciones. Además, después de una episiotomía, no se debe ejercer demasiada presión sobre el tejido todavía muy sensible. En la medicina china se conocen dos síndromes que pueden ser el origen de los problemas asociados con la vejiga y el intestino.

Durante el alumbramiento las madres jóvenes pierden mucha sangre y líquido. Esta pérdida de líquidos provoca en el intestino grueso una

falta de humedad que da lugar a deposiciones con heces secas y duras. Entonces la lengua presentará un color rojo o pálido, con escasa saburra seca; el pulso es rugoso y delgado.

La finalidad de la terapia está en compensar la falta de líquido y el posible vacío existente de Yin y la anemia.

- **Alimentación:** bebe mucho con el fin de aportar líquido al intestino grueso. En caso de que se presenten ligeros síntomas de calor son adecuadas pequeñas cantidades de alimentos refrescantes. Podrás generar Yin ingiriendo comidas neutras y riñones de ternera. Mejorarás la función del intestino mediante la ingesta de miel, leche, melocotón, manzana y pera, aceite de sésamo y papilla de arroz acuosa.
- **Acupuntura:** se someten a un tratamiento de acupuntura los puntos V 17 y 25, IG 4, E 25 y 36, BP 6, R 3 y VG 20. En la oreja son igualmente adecuados los puntos del intestino grueso y del intestino delgado, Vg I, así como los puntos psíquicamente eficaces.

Fortalecer el Yin con la ayuda del punto de acupuntura R 3

El punto de acupuntura R 3 está situado en el pie, entre la parte interna del tobillo y el tendón de Aquiles. Su tratamiento fortalece el Yin y tonifica el Qi y el Yang en los riñones. Si aplicamos moxa en este punto, entonces disipará el frío especialmente en el calentador inferior, fortalecerá la sangre y la esencia, esto es, el *jing*. Además tiene un efecto tranquilizador sobre feto y regula la hemorragia de la menstruación. También puede humedecer la sequedad y favorecer el sudor.

- **Terapia medicinal:** en caso de que las medidas propuestas no sean suficientes, se pueden recetar medicinas chinas. Puesto que para el tratamiento hay que invertir mucho más tiempo, se intenta en principio la aplicación de conceptos de terapia más sencillos. Ha resultado ser eficaz una infusión compuesta por Radix ginseng, Rhizoma Atractylodis macrocephalae, Sclerotium Poriae Cocos, Radix Glycyrrhiziae uralensis, Radix Rehmanniae glutinosae, Radix Paeoniae lactiflorae, Radix Angelicae sinensis, Radix Ligustici chuanxiong, Rhizoma Zingiberis officinalis recens y Fructus Zizyphi Jujubae.

Hay que señalar que después del parto es raro que se produzca una retención de orina originada por una acumulación de humedad-calor en la vejiga, pero es un síndrome que se puede presentar. Muchas pacientes advierten sobre una sensación de presión y de plenitud en la

parte baja del abdomen, una sensación de sequedad en la boca y sed, pero sin que aparezca el deseo de beber. Aparte de esto hay que añadir que con frecuencia se produce estreñimiento. El pulso está acelerado, la lengua presenta un color rojo con saburra pringosa amarilla.

La vejiga debe de ser estimulada para eliminar líquido y de esta manera expulsar la humedad-calor.

- **Alimentación:** cuando predomina la humedad, se deberían ingerir con mayor frecuencia los alimentos calientes o que calientan de los elementos fuego y tierra. Cuando los síntomas de calor están en un primer plano, la alimentación debería ser ligeramente secante y refrescante.
- **Acupuntura:** serán sometidos a tratamiento los puntos bazo 6 y 9, V 28, 62 y VC 3 a 6, E 28 y VG 20. En la oreja son apropiados los puntos de acupuntura vejiga, riñones, Vg I, punto cero y aquellos puntos cuyo tratamiento favorezca el adecuado estado general de la paciente.
- **Terapia de medicinas:** se recomienda una cocción de Herba Polygoni Avicularis, Herba Dianthi, Talcum, Rhizoma Atractylodis, Cortex Phellodendri, Fructus Gardeniae, Caulis Akebiae, Semen Plantaginis, Pericarpium Arecae. Más adelante empleará una infusión de Radix et Rhizoma Rhei. Esta mezcla se debería tomar una o dos veces al día.

Dificultades en la lactancia materna

Cuando una mujer tiene un niño por primera vez la subida de leche y la lactancia materna representan una verdadera aventura. No obstante, algunas madres jóvenes están sometidas a una enorme tensión por la ansiedad que le provoca el temor de no saber hacerlo correctamente. Tienen miedo a fracasar y sus sentimientos se transmiten al niño.

Todas pueden aprender fácilmente el mecanismo de la lactancia. Es beneficioso el hecho de tener una actitud positiva y la confianza de que la naturaleza se hará cargo de todo. Para que no duelan los pezones durante la lactancia, deberías endurecerlos unos meses antes (véase recuadro). El bebé ya ha practicado la succión con su pulgar y el tragar con el líquido amniótico

cuando se encontraba en el útero. Cada día adquirirá más habilidad al mamar del pezón para obtener la leche materna.

Aunque te hayas preparado bien para la lactancia, puede producirse un atascamiento de la leche o inflamaciones en los pezones. La medicina china te ofrece unos consejos terapéuticos.

Endurecer los pezones antes del nacimiento del bebé

Para que la lactancia de tu niño sea una experiencia bonita y especial, deberías endurecer tus pechos a partir del cuarto mes de embarazo, como muy tarde a partir del quinto, porque la piel de los pezones es muy sensible. De no hacerlo así se agrietará y sangrará, algo que resulta extremadamente doloroso.

Al principio, frota y masajea tus pezones con una manopla blanda de algodón. Para curtir y hacer más resistente la piel, puedes frotar las zonas con té negro. Aumenta la intensidad de las aplicaciones de semana en semana. Toma una manopla dura de algodón, un cepillo para el cabello blando y luego uno más duro. Cuando finalmente puedas masajear los pezones con un cepillo de uñas, te habrás preparado óptimamente para la fuerte succión de tu bebé.

Para que las madres lactantes produzcan suficiente leche es de ayuda que beban mucho líquido y que eviten un estrés excesivo, pero algunas mujeres sienten cómo la leche va disminuyendo. Un atascamiento de la leche puede tener su origen en los síndromes que se exponen a continuación.

Disminución de la producción de leche

Cuando se produce un flujo acuoso de leche menor, las mujeres están decaídas, apagadas, pálidas y presentan heces blandas. La lengua está pálida y con escasa saburra blanca; el pulso es débil.

1. causa: carencia de Qi y anemia

A fin de compensar el vacío de Qi y la anemia deberías llevar una alimentación apropiada. También gracias a la acupuntura se puede favorecer el flujo de leche. La terapia medicinal no se emplea con frecuencia.

- **Alimentación:** los alimentos que calientan del elemento tierra, como las zanahorias, las calabazas, los cereales y la carne de ternera, así como el pollo, son muy apropiados para la generación de sangre, sobre todo si se consumen en sopas. Los soufflés, los gratinados, el pescado y las papillas con compotas son muy recomendables.
- **Acupuntura:** se someterán a un tratamiento de acupuntura los puntos E 36, BP 6, IG 4 y, en especial, el punto VC 17. Se puede favorecer el flujo de leche por medio de la acupuntura en los puntos



E18 y 25 e ID 1. En la oreja consideraremos los puntos 55, Vg I, del pecho, de los riñones, del bazo, el punto endocrino y los puntos psíquicamente eficaces.

2. causa: estancamiento de Qi en el hígado Las mujeres advierten sobre la aparición de atascamiento de la leche, sensaciones de tirantez en los senos y en la zona del pecho. La lengua se presenta de color rojo con una saburra delgada y amarilla; el pulso es en cuerda.

! Para deshacer el estancamiento de Qi en el hígado se recomienda especialmente un tratamiento de acupuntura.

- **Alimentación:** son apropiadas las comidas que relajen el hígado y que enfríen ligeramente, tales como el trigo y los germinados. También son apropiados los alimentos del elemento tierra que generan Qi.
- **Acupuntura:** serán tratados los puntos H 3, 5, I3 y I4, CS 6, VC I7, E I8 y 36, ID I y VB 34. Este tratamiento se podrá combinar con la aplicación de acupuntura en los puntos de la oreja 55, de la matriz, del pecho, el punto endocrino, de las glándulas suprarrenales, del hígado, de los riñones y de los puntos psíquicamente eficaces.

Inflamación de las glándulas mamarias En los primeros cuatro meses posteriores al parto puede producirse una inflamación muy molesta y dolorosa de las glándulas mamarias, que se soluciona eficazmente con la medicina china.

Causa: estancamiento de Qi en el hígado Si las glándulas mamarias están sobrecalentadas, endurecidas e inflamadas, la leche fluye con dificultad y de manera escasa. En estos casos nos encontramos ante un estancamiento de Qi en el hígado. La saburra lingual es delgada y amarilla; el pulso tenso y rápido.

! La terapia ha de favorecer el flujo de Qi en el hígado para curar la inflamación.

- **Alimentación:** elige alimentos que enfríen y refresquen ligeramente, sobre todo siempre que aparezca fiebre. Las especias ligeramente picantes son apropiadas para eliminar el estancamiento. Las ensaladas y las verduras refrescantes, como los tomates o los aguacates y los calabacines, se recomiendan por ser muy beneficiosos.
- **Acupuntura:** esta dolencia aguda puede ser tratada eficazmente con ayuda de la acupuntura. Tendremos en consideración los puntos de acupuntura H 3 y I4, E I8, CS 6 e ID I. Los puntos de acupuntura

en la oreja adecuados en estos casos son el punto endocrino, 55, hígado, pecho, punto de cojín y los puntos sensibles en la zona de los llamados conductos vegetativos.

- **Terapia medicinal:** una receta de hierbas medicinales estaría compuesta por Flos Lonicerae, Fructus Forsythiae, Fructus Arctii, Fructus Trichosanthis, Radix Trichosanthis, Radix Scrophulariae, Pericarpium Citri reticulatae, Pericarpium Citri reticulatae viride, Fructus Gardeniae, Spina Gleditsiae, Radix Bupleuri y Radix Glycyrrhizae.

Problemas psíquicos: depresión postparto

El bebé está sano y se encuentra bien. La madre, el padre y el niño se miran radiantes de felicidad. La familia se alegra y deja que todo el mundo participe de su dicha. Un idilio así suele darse en la mayoría de las familias que acaban de tener descendencia. Pero también existen madres jóvenes que después del nacimiento de su hijo se deprimen, están tristes, cansadas, tienen sueño y se encuentran desanimadas. En el lenguaje popular estas depresiones del puerperio también se denominan babyblues. Encuentran su explicación médica en el rápido descenso hormonal después tras el parto.

Algunas madres jóvenes experimentan estos cambios de estado de ánimo de una manera menos intensa, otras rompen a llorar a todas horas por cualquier nimiedad. En estos casos, la medicina china puede ser de gran ayuda, especialmente la acupuntura que actúa de forma eficaz y rápida. Son pocas las mujeres desarrollan realmente una auténtica depresión, con apatía, melancolía y un extremo desvalimiento y desánimo. Estas mujeres deberían acudir a la consulta de un psiquiatra o de un psicoterapeuta.

El síndrome más frecuente de la depresión postnatal es el vacío de Qi y la anemia. Pero también un estancamiento de la energía Qi, casi siempre en el ámbito del hígado, puede ser causa de depresiones.

Las mujeres están pálidas, débiles y adolecen de falta de energía. Tienen muy poco apetito, están muy cansadas, con necesidad de dormir, no muestran interés, sienten frío con facilidad, quizás hasta tiemblen de frío y durante todo el tiempo se encuentran tristes y tienden al llanto. La lengua se presenta pálida, hinchada y posiblemente presente marcas dentales. El pulso es débil.

! Se fortalece el cuerpo y el alma suministrando energía y sangre, y generando Qi.

Rápido descenso hormonal tras el parto

1. causa: carencia de Qi y anemia

- **Alimentación:** los alimentos del elemento tierra, sobre todo los productos a base de cereales y los cereales generan Qi. Para que las jóvenes madres puedan cuidarse, deben pedir a alguien que les prepare una sopa de pollo que haya estado hirviendo de uno a dos días. Se debería tomar esta sopa en pequeñas cantidades durante varios días. Poco antes de servirla, se le añade un poco de verdura fresca y un poco de carne de pollo y se calienta brevemente.

Receta**Sopa china del nacimiento**

En China existe un viejo remedio casero para las futuras madres, la «sopa del nacimiento». Se prepara seis semanas antes de la fecha de nacimiento con pollo y verdura y durante este lapso de tiempo se va elaborando. El hecho de calentarla durante varias semanas refuerza la acción generadora de sangre y recalentante del pollo. Las madres jóvenes que toman la sopa del nacimiento aportan de esta manera muchísima energía a su cuerpo.

- **Acupuntura:** los puntos de acupuntura que se pueden someter a tratamiento en estos casos son VG 20, IG 4, P 7, E 36, H 3, BP 6, R 3, C 3 y 7, V 18, 20 y 23, VC 4, 6, 12 y 17. Si lo más destacable son los síntomas de frío, se utilizará la moxibustión. En la oreja sobre todo ha resultado ser eficaz el tratamiento de acupuntura en los puntos psíquicamente eficaces. Además se insertarán agujas en los puntos del bazo, de los riñones, del hígado, de la matriz, Vg I y II y en el punto principal Omega.

2. causa:
estancamiento
de Qi,
generalmente
en el hígado

Las mujeres advierten sobre la existencia de depresiones, están tristes y furiosas, aunque no siempre exteriorizan sus sentimientos. Aparte de esto hay que añadir que en la mayoría de los casos aparece una sensación de opresión en la región del estómago, en la zona del pecho o también en la zona del vientre. Algunas madres jóvenes sienten de náuseas y presentan vómitos. Su lengua presenta desde un color normal hasta azul violáceo y el pulso es en cuerda.

! El bloqueo de la energía se puede solucionar mediante la inserción de agujas en algunos puntos.

- **Alimentación:** los alimentos que enfrían ligeramente relajan el hígado, las especias poco picantes deshacen el bloqueo de la energía. Durante el parto las mujeres pierden mucha energía. Por esta razón deberían dar preferencia a los alimentos y a las comidas neutrales y

generadores de energía. La carne, las sopas de verdura, los risottos y los soufflés de cereales ayudan a deshacer el bloqueo de energía.

- **Acupuntura:** se someterán a tratamiento los puntos VG 20, H 3, R 3, BP 6, VC 6, 12 y 17, CS 6, V 15, 20 y 31. En la oreja son apropiados los puntos psíquicamente eficaces, en especial el punto antidepresión, así como los puntos del hígado, del riñón, del estómago, Vg I y II.

El punto antidepresión en la oreja

Si con frecuencia te sientes abatida puede ser de gran ayuda someter a tratamiento el punto antidepresión mediante la inserción de agujas. Se encuentra localizado a unos pocos centímetros de la oreja y también se denomina «punto tranquilizador». Por medio de la acupuntura se pueden producir emociones de menor o mayor intensidad. Algunas mujeres empiezan a llorar, y experimentan que las lágrimas son una liberación. Después de la acupuntura, las pacientes pueden hablar abiertamente sobre sus problemas y molestias y buscar de esta manera soluciones a los mismos.